

# LIJSTJES DES LEVENS 2

Nadia De Ley

Schrijver : Nadia De Ley

Coverontwerp : Vito Nieman

ISBN : 9789461938749

Uitgegeven via : Yanga.be

Print : Printforce, Alphen a/d Rijn

© Nadia De Ley

## INDEX

Gezinsplanner .....	3	Relaties ... do's & don'ts.....	36
Om eender wat op aan te duiden .....	4	Dates ... de ander en jezelf.....	38
Medicijnen te nemen.....	5	Anti-depri & Liefdesverdriet.....	40
Geschenken .....	6	Afscheid loslaten .....	42
Voorschotelijst van het huishouden.....	7	Ochtendmoment.....	43
Visuele zelfvoorstelling.....	8	Woede overheersing → beheersing.....	44
Voordien en tijdens activiteit .....	9	Communicatie ... is 't verstaan ?.....	46
Van droog tot nat.....	10	Assertiever kan ook.....	47
Van was tot kast.....	11	Positie positief.....	48
Opgeruimd en netjes .....	12	Ontspanning door visualisatie.....	49
Organiseren en zinvol pauzeren.....	13	Patronen ... (h)erkennen en doorbreken .....	50
Kleren beheren .....	14	(Koop)verslaving, angst, compensatie, ... ..	51
Special ... de allerkleinsten .....	15	Leuk tijdverdrijf (met of zonder de kids).....	52
Persoonlijk onderhoud.....	16	Mopjes en raadseltjes.....	54
Badkamer-kuuroord-recept.....	17	Astrologische tekens en eigenschappen.....	55
Waarom niet van alles wat ? .....	18	Catwalk ... pasjes en poses .....	56
Regel van 3 en verhoudingen .....	19	Dans ... al(leen) op weg.....	57
Computer ... al wat op weg .....	20	Idolen .....	58
Engels en de tijden.....	22	Versjes en liedjes (voor kinderen).....	59
Frans en de tijden.....	24	Beste ... ! (verzoeklijstjes).....	60
Nederlands ... dt-regels.....	26	Kaartjes voor (samenwonende) koppels .....	61
Taalproevers.....	27		

## GEZINSPLANNER 20 ..

WIE	MAANDAG .. / ..	DINSDAG .. / ..	WOENSDAG .. / ..	DONDERDAG .. / ..	VRIJDAG .. / ..	ZATERDAG .. / ..	ZONDAG .. / ..

*Personen met een drukke agenda kunnen dit schema voor zich alleen gebruiken. Noteer ook aandachtspunten, dingen die je moet meenemen, ...*

**OM EENDER WAT OP AAN TE DUIDEN**

	jan	feb	maa	apr	mei	jun	jul	aug	sept	okt	nov	dec
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

## MEDICIJNEN TE NEMEN

DOOR .....

'S OCHTENDS → ..... u	'S MIDDAGS → ..... u	'S AVONDS → ..... u	'S AVONDS → ..... u
Welk : .....	Welk : .....	Welk : .....	Welk : .....
Waarvoor : .....	Waarvoor : .....	Waarvoor : .....	Waarvoor : .....
Hoeveel : .....	Hoeveel : .....	Hoeveel : .....	Hoeveel : .....
Toediening : .....	Toediening : .....	Toediening : .....	Toediening : .....
Nota : .....	Nota : .....	Nota : .....	Nota : .....
voor / na / tijdens ... de maaltijd	voor / na / tijdens ... de maaltijd	voor / na / tijdens ... de maaltijd	voor / na / tijdens ... de maaltijd
Periode : .....	Periode : .....	Periode : .....	Periode : .....
Welk : .....	Welk : .....	Welk : .....	Welk : .....
Waarvoor : .....	Waarvoor : .....	Waarvoor : .....	Waarvoor : .....
Hoeveel : .....	Hoeveel : .....	Hoeveel : .....	Hoeveel : .....
Toediening : .....	Toediening : .....	Toediening : .....	Toediening : .....
Nota : .....	Nota : .....	Nota : .....	Nota : .....
voor / na / tijdens ... de maaltijd	voor / na / tijdens ... de maaltijd	voor / na / tijdens ... de maaltijd	voor / na / tijdens ... de maaltijd
Periode : .....	Periode : .....	Periode : .....	Periode : .....
Welk : .....	Welk : .....	Welk : .....	Welk : .....
Waarvoor : .....	Waarvoor : .....	Waarvoor : .....	Waarvoor : .....
Hoeveel : .....	Hoeveel : .....	Hoeveel : .....	Hoeveel : .....
Toediening : .....	Toediening : .....	Toediening : .....	Toediening : .....
Nota : .....	Nota : .....	Nota : .....	Nota : .....
voor / na / tijdens ... de maaltijd	voor / na / tijdens ... de maaltijd	voor / na / tijdens ... de maaltijd	voor / na / tijdens ... de maaltijd
Periode : .....	Periode : .....	Periode : .....	Periode : .....

## GESCHENKEN

### ALLERLEI

- zeggen voor welk bedrag iets mag kiezen
- indien toch iets praktisch : verlengkabel, dynamolamp, ...
- muggennet (kader hoog genoeg of latjes tegen plafond)
- samengesteld mandje voeding
- samengesteld mandje drank
- lange sauslepel met krom uiteinde (voor mayonaisepot)
- dit boekje en Lijstjes des Levens 1

### VOOR DE KIDS

- cadeaubon
- kleine maar sympathieke knuffel
- puzzel
- Rubik's cube
- geld voor de spaarboek
- scheurkalender met mopjes
- (bureau)lamp op zonne-energie

### VOOR JE PARTNER

- cadeaubon
- klus(jesman)
- juweeltje(s)
- bon voor massage (lichaam, voeten, hoofd)
- etentje / ontbijt / ... (thuis of elders)
- citytrip
- tegoedbon(nen)

### EERDER TE VERMIJDEN

- praktisch huishoud-/werkgerief → alleen maar als je denkt te weten dat men dat nog nodig heeft
- eau de toilette, parfum, douchegel (kan overkomen als hint + meestal heeft men al een voorkeur)
- tickets voor uitstapjes, concerten, musea (tenzij je zeker weet dat men zulke activiteiten graag doet)

### VOOR FAMILIE OF KENNISSEN

- cadeaubon
- sjaal
- mok
- fles (wijn), ...
- iets met gepersonaliseerde opdruk (mok, ...)
- album met zelf samengestelde foto's
- dvd/cd-rom/stick met foto's/filmpje
- iets wat zij willen maar blijven uitstellen

### TIPS

- Houd het ticket nog even bij om eventueel te ruilen.
- Niet per se alleen voor vaste gelegenheden!
- Je kan met je partner overeenkomen dat ieder om beurt om de 3 maanden een klein dingetje organiseert.
- Een cadeau koop je naargelang je budget.
- Het heeft geen zin jezelf of het gezin in schulden te steken.
- Ga goed op tijd kijken waar het te koop is, of het te bestellen is, of er verschillende modellen van zijn, ...
- Papier net iets te klein gesneden ... probeer het schuin in te pakken.

### CADEAUSYSTEMEN

- briefjes trekken voor wie je iets 'moet' kopen
- als (vaste) beloning voor werkjes of resultaten

***De cadeautjes zijn enkel voor 't gemak wat gesorteerd. Zelf hersorteren en aanvullen maar !***

## VOORSCHOTELLIJST VAN HET HUISHOUDEN

(SOMMIGE DINGEN ZELFS MEERDERE KEREN ... PER DAG/WEEK/MAAND/JAAR ... PER PERSOON/ACTIVITEIT/ VERANTWOORDELIJKHEID ...)

<p>maaltijden gezonde tussendoortjes eten uit diepvries leggen lijstje maken inkopen doen</p>	<p>dekens verluchten / terugleggen handdoeken/washandjes vervangen schone lakens leggen thermostaat/radiatoren regelen gordijnen open / gordijnen toe ramen open / ramen toe</p>	<p>naar glasbol vuilniszak gewoon huisvuil vuilniszak pmd papier bundelen containerpark winter- of zomerkleren wegleggen te grote of te kleine kleren wegdoen</p>	<p>tijd met partner doorbrengen kinderen brengen/ophalen bezoek familie feestjes organiseren</p>
<p>aankopen voorbereiden kleding en schoeisel kopen reparaties kleding/schoenen</p>	<p>kleding (ev. wassalon) was sorteren in en uit machine in en uit droogkast of ophangen pluizenfilter en waterbakje ledigen strijken opplooien in kast leggen/hangen</p>	<p>post uit brievenbus papieren behandelen e-mails beantwoorden verjaardagkaartjes papieren sorteren papieren wegsteken</p>	<p>reis/sportkampen uitpluizen andere uitstapjes in- en uitpakken</p>
<p>tafel dekken tafel afruimen afwassen afdrogen wegzetten</p>	<p>persoonlijke hygiëne eigen verzorging anderen verzorgen huisdokter/specialist apotheek medicatie klaarleggen ziekenfonds</p>	<p>bankverrichtingen budget plannen agenda plannen / afspraken</p>	<p>bibliotheek sportclubs TV-programma's opnemen</p>
<p>opruimen afstoffen spullen afwassen stofzuigen vloeren met nat ramen lappen douche/bad en toilet</p>	<p>planten gieten tuin onderhouden dieren verzorgen</p>	<p>school- of werkgerregel overhoren / helpen ouderavond</p>	<p>auto binnenin auto buitenkant tanken onderhoud laten doen</p>

Wat vaak wordt onderschat is dat je voortdurend keuzes moet maken, bij grote maar ook bij kleine dingen.

Of het huishouden voor jou wel zal meevallen of niet, hangt o.a. van af of je voldoende ... energie, motivatie, ruimte, tijd, geld, hulp, ... hebt.

Hoe meer je iets doet, hoe makkelijker en sneller je de dingen op de duur in/voor mekaar krijgt ... (denk maar aan het ordenen van plastic potjes in je keukenschuif ... tetris spelen ...)

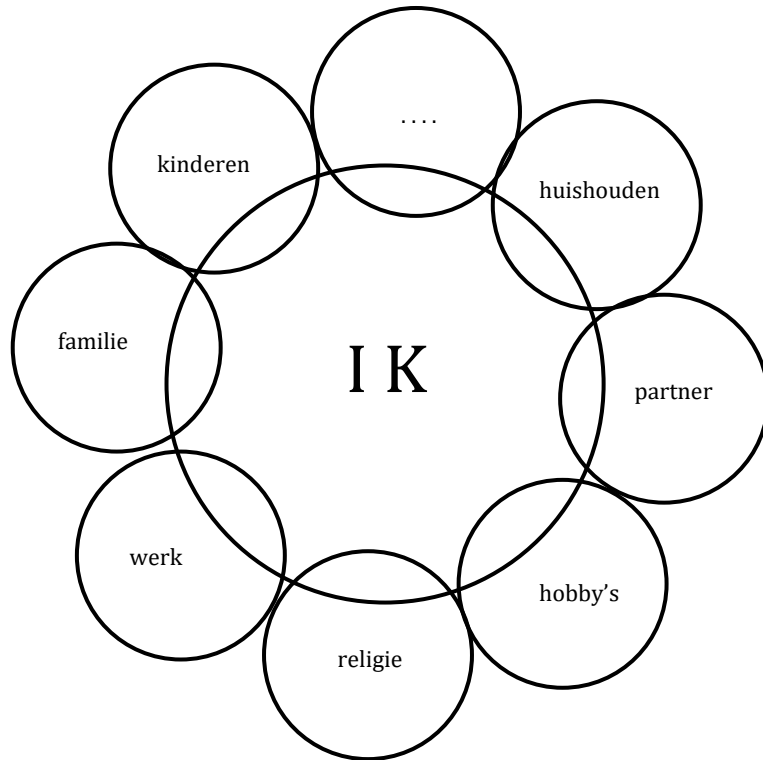
Klinkt leuker : 'Ik ga een tijdje door het huis wandelen en zien wat ik kan doen' i.p.v. 'Ik moet opruimen en poetsen' (Je kan alleen maar het één na het ander doen maar wel voortdoen!)

Zeker een halve dag per week... iedereen uit de weg ... een noodzakelijk comfort ... voor kwaliteit en kwantiteit.

***De kunst is om van een gewoonte een plezier te maken !***

## VISUELE ZELFVOORSTELLING

*Only you can be you and I can be me !*



***Vrijheid = de mogelijkheid hebben om  
je eigen weg in het leven te zoeken.***

***Wijsheid = het inzicht om intelligentie te hanteren  
naargelang de omstandigheden.***

Bepaal voor jezelf in hoeverre je een bepaalde cirkel toelaat.

Behalve m.b.t. (je) kinderen, waar je sowieso prioriteit aan geeft, tracht je, voor het overige, een evenwichtige balans te vinden.

Bij elke cirkel moet een 'voedende' en gelijkmatige wisselwerking zijn.

Soms en voor sommige dingen zijn compromissen echt wel goed. Voor andere niet, omdat dan het nut of kwaliteit ervan verloren gaat.

Het is goed als je voor een stukje meegaat in het leven van de ander maar blijf bij jezelf en ga ook zeker niet mee 'kopje onder'.

De meest belangrijke persoon in jouw leven ben jij! Als jij je niet goed voelt, kan je er ook niet voor iemand anders zijn.

Je kan jezelf afvragen hoeveel figuurlijke dominostenen er mee omvallen als één van de cirkels 'niet goed' zit.

Het is evenwel goed mogelijk dat, door één cirkel 'aan te pakken', de andere cirkels mee veranderen.

Soms drukken we bij mekaar gewoon de verkeerde 'toppen' in.

***Vertrouwen - Vooruitgang - Voldoening***



## VOORDIEN EN TIJDENS

### ALLES IS RELATIEF EN PERSOONLIJK

#### MAAR KIES WIJS !

1. VEILIGHEID \*
2. GEZONDHEID
3. HYGIENE
4. COMFORT
5. GEZELLIGHEID
6. SCHOONHEID

### KIEZEN IN 4 DENKSTAPPEN

#### WAT ALS ...

je iets doet en het werkt ?  
je iets doet en het niet werkt ?

je iets niet doet en het werkt ?  
je iets niet doet en het werkt niet?

### TAKEN BINNEN BEPAALDE TIJD EN MOTIVATIES

WAT IS BELANGRIJK ?

WAT IS DRINGEND ?

WAT MOET ZEKER GEDAAN WORDEN ?

WELK WERK DUURT LANG ?

WELK WERK DUURT NIET LANG ?

WELK WERK VIND IK VERVELEND ?

WELK WERK VIND IK LEUK ?

WANNEER WIL IK KLAAR ZIJN ?

**IDEAAL = 100 % DOEL = bv. 80 %**

**voorbereiding + daadkracht = resultaat**

### GEHEUGENSTEUNTJES, MAKKELIJK TERUGVINDEN, ...

#### PRAKTISCH

- Schrijf het op de verpakking (best met dikke of dunne permanent marker).
- Noteer op een blad (ofwel op apart blaadjes, ofwel alles samen op 1 blad).
- Reminders (bv. gieter, lege verpakking, sluiting vuilniszak, ...).
- Klarleggen en na gebruik terug wegleggen (vb. medicatie).
- Ieder bepaalde kleur, tekening, plaats (bv. rode mok met sterrenbeeld en links).
- Werk bv. van links naar rechts (op tafel of zo een hele ruimte afgaan)
- Leg in elke kamer een papierblok en stylo (noteer tot in detail of met aanduiding).
- Zet lijstjes, sites, ... die je vaak gebruikt op het bureaublad van je pc.
- Houd bepaalde volgordes aan (bv. eerst koffiezet af, dan pas koffie nemen)
- Wandel nog even rond (batterijladers, schakelaars, deur in slot, kookvuur, ...)
- Vermijd dingen tegelijkertijd doen en zeker niets met water, vuur, gas, scherp, ...
- Gebruik doorzichtige dozen met deksel (dozen met zelfde inhoud bij elkaar).
- Kleef kleine etikettes op je schabben met wat daar ligt of moet komen.
- Verander dingen liever niet van plaats en doe bepaalde dingen op een 'vaste' dag
- Iets inspreken in een recorder(tje) – voor één zinnenetje zie speelgoedwinkel

#### MENTAAL-FYSISCH

- Maak je gedachten leeg, adem diep in en denk rustig na tijdens het uitademen.
- Even iets anders doen kan ook helpen. Wat later 'zie' je vaak plots je antwoord.
- Maak een anker: een beweging/teken bij iets (vb. oor aanraken → lied zoeken).
- Zeg het luidop (bv. "Heb sleutel bij", "Ik doe er nu room bij", "Licht is uit", ...)
- Memoriseer 2 dingen en zeg ze (luidop) in het ritme van je stappen.
- Probeer alvast een winkel of rayons te onthouden als je geen lijstje maakte.
- Het is goed als je, wat je van plan bent, meteen kan doen.
- Visualiseren (terwijl eventueel wegstappen, wat wazig kijken of de ogen sluiten).
- Iets zoeken vanop afstand → handen voor je houden en ertussen kijken.
- Je ogen een beetje dichtknijpen → vormt ook een soort van lens.
- Vergeten wat je ging doen ? Ga even terug naar waar je vandaan kwam.
- Ergens onderweg ? Zie welke (opvallende) dingen makkelijk te onthouden zijn.

#### LIEDJESOEFFENING (zowel voor geheugen als voor assertiviteit)

2 liedjes met gelijkaardig ritme. Terwijl het ene speelt, zing jij het andere.  
Je probeert zo goed mogelijk je eigen tekst te blijven zingen.  
Het ritme met je handen aangeven kan helpen.

Bv.: Je zet op : Hey you (The Rock Steady Crew)  
Je zingt : Call me maybe (Carly Rae Jepsen)

Men zegt wel eens dat 3/4 van een werk voorbereiding moet zijn..  
Neem, als het kan, de tijd om te mijmeren over het gewenste resultaat.  
Achteraf iets moeten aanpassen is vaak ingewikkelder en extra tijdrovend.

Veel dingen kosten weinig moeite ... en ... beter een jaar te vroeg dan een seconde te laat !  
(pansteel opzij, stevig trapje, anti-slip, geen kleine kaarsjes naast elkaar, secondelijm weg van huid !, ...)

\* Kansberekening kan een goede leidraad zijn. Maar ook ... hoe groter het risico of gevaar, hoe voorzichtiger.  
Maak, als het kan, je gedachten en bewegingen wat langzamer en meer beheerst en berekend.  
De kleinste beslissingen hebben de grootste gevolgen.

**Vraag je steeds af: 'Is het sop de kolen waard ?' !!!**

## VAN DROOG TOT NAT

<p style="text-align: center;"><b>AFSTOFFEN (droog)</b></p> <p>Spullen niet verzetten als met plumeau Product met cederolie (niet vaak → vetlaag!) Radiatoren → lat met pluizige doek Ook → plooibaar plat ding (kan je kopen) Vod telkens anders plooiën → lang mee doen</p> <p style="text-align: center;"><i>VAN BOVEN NAAR BENEDEN TOE WERKEN</i></p> <p style="text-align: center;"><b>AFSTOFFEN (vochtig)</b></p> <p>Spullen best verzetten Scheppend met vod vuil wegnemen Vorig stukje altijd beetje overlappen Citroenpoetsdoekjes altijd handig Motor van een toestel weghouden van nat</p> <p style="text-align: center;"><i>VLEKKEN ZIEN ... VAN LAAG KIJKEN</i></p> <p style="text-align: center;"><b>STOFZUIGEN (of met vloerdoek)</b></p> <p>Van het begin van de kamer beginnen. Nadien dwarrelt er nog lang fijn stof neer! Lakens verschonen dus pas nadien Zak tijdig vervangen voor zuigkracht</p> <p style="text-align: center;"><i>STOF TREKT STOF AAN !</i></p> <p style="text-align: center;"><b>MATTEN</b></p> <p>Stofzuigen (borstel ingeklapt doet pluisjes eraf) Met ietwat vochtige vloertrekker Dierenharen ... met rubber zool van schoen</p> <p style="text-align: center;"><i>NAT OF GEBOEND ... LATEN WETEN !</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>DELICATE MATERIALEN</b></p> <p>Water met beetje afwasmiddel is algemeen ok Hout of laminaat → dweil goed uitwringen! Niet de schuurkant gebruiken Eventueel speciaal product kopen Producten met neutrale pH</p> <p style="text-align: center;"><i>MET ZACHTE HANDDOEK ... DRUPPELS WEG</i></p> <p style="text-align: center;"><b>VLOER MET NAT</b></p> <p>Niet al te veel product :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- met kleine kinderen en/of dieren in huis</li> <li>- kan plakkerige vetlaag nalaten</li> </ul> <p>Beetjes ruitenspray in het water ontvet. Beginnen met een kant en dan ernaast. In cirkels of wat schuiner (+ overlap vorige) In de richting van de groeven</p> <p style="text-align: center;"><i>MINDER WATER MAAR VAKER VERVERSEN</i></p> <p style="text-align: center;"><b>LAAG OF HOOG</b></p> <p>Met stofzuiger (opletten voor omstoten!) Met microvezeldoek op langere steel Sommige 'trapjes' hebben een vastzetstuk!</p> <p style="text-align: center;"><b>ERG VUIL</b></p> <p>Product even laten inwerken (i.p.v. schuren) Soda (om te poetsen!) of iets ontvettends Handwaspasta → voor vet, teer, olie, hars, ... In gleufjes → 2 sponsjes naar mekaar toe of met vod en achterkant verborsteltje Controleer ook onderkanten (pan, pot, ...)</p>	<p style="text-align: center;"><b>GEURTJES</b></p> <p>Asbak in brandvrije lage pot met deksel Vuile was, liefst in aparte kamer of achter kast Lavendel(spray) is rustgevend Citroengeur is altijd fris Bepaalde producten hebben heel sterke geur!</p> <p style="text-align: center;"><i>GEEN PRODUCTEN MENGEN !</i></p> <p style="text-align: center;"><b>SPONSJES, DOEKEN, EMMERS</b></p> <p>Juiste spons/vod bij juist product/kamer Sponsjes in bepaalde kleur per soort vuil of erop schrijven waarvoor het dient Maak gerief proper voor wegzetten Apart rekje, voor het drogen van vodden</p> <p style="text-align: center;"><i>VUILE VODDEN WASSEN OP +60°C</i></p> <p style="text-align: center;"><b>POETSHOUDINGEN</b></p> <p>Benen uit elkaar en knieën gebogen Steel (lang genoeg!) zijwaarts bewegen Toch gestrekt? 1 voet naar achter opheffen Poetsgerief op een tafel zetten Handig of aangepast materiaal gebruiken.</p> <p style="text-align: center;"><i>MET VOCHT ... STEKKER EERST UIT !</i></p> <p style="text-align: center;"><b>SNELLER DROOG</b></p> <p>Keukenpapier voor allerlei, behalve in wc! Sponsje leggen waar nat blijft liggen of het tikt (niet in een buis → dan eerder een epaulet) In de zomer is alles sneller droog.</p>	<p style="text-align: center;"><b>AANKOOP STOFZUIGER</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grootte van model</li> <li>- Draagbaar of niet</li> <li>- Gewicht (té licht valt om!)</li> <li>- Rechtopstaand of liggend wegzetten</li> <li>- Geluid (zonder zak meestal lawaaierig)</li> <li>- Handvat op makkelijke plaats</li> <li>- Haakje om steel in te klikken</li> <li>- Goed rollende wieltjes</li> <li>- Steel lang genoeg</li> <li>- Steel makkelijk in- en uitschuifbaar</li> <li>- Borstelstukken makkelijk op- en afzetbaar</li> <li>- Voldoende opzetstukken en opbergbaar</li> <li>- Snoer lang genoeg</li> <li>- Snoer automatisch inschuifbaar</li> <li>- Flexibele buis stevig genoeg!</li> <li>- Zak makkelijk te vervangen</li> <li>- Eventueel opzetstuk met roterende borstel</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>WEBBEN ... OPROLLEN MET WATTENSTAAFJE</i></p> <p style="text-align: center;"><b>STOFZUIGTIPS</b></p> <p>Verlengsnoer (op een rol) is handig. Zak vervangen → niet in leefruimtes!</p> <p>Afstoffen kan ook met stofzuiger, MAAR ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- klepje open voor minder zuigkracht</li> <li>- opzetstuk om niet te beschadigen</li> <li>- met nylonkous over om niets op te zuigen</li> <li>- universeel opzetstuk met borsteltje</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>PLUMEAUS ... KAN JE STOFZUIGEN</i></p>
---	---	--	---

**Met materialen bezig zijn = heerlijk vergelijkend filosoferen over mensen, het leven en keuzes maken.**

*bv. : Op een vloer met spikkels zie je minder goed vuil liggen maar op een effen vloer zie je dat al heel snel (vooral donkerkleurige en synthetische trekt zeker stof aan!).  
Een stenen vloer kan je goed proper krijgen met een sopje maar is wel kouder. Met een houten vloer moet je voorzichtiger zijn maar is wel warmer om op te lopen.*

## VAN WAS TOT KAST

<p style="text-align: center;"><b>WAS SORTEREN</b></p> <p>Eén grote smalle hoge wasmand in kamer Mand vol ... in washok sorteren in zakken Papieren zakdoekjes overal uit doen !! Sorteren volgens kleur, vuil, dringendheid, ... Af en toe vodden/sponsen eens mee erin. Sterk ruikende sokken meteen naar washok Lakens eerst even uitschudden</p> <p style="text-align: center;"><i>WASZAK VOL ... TIJD OM TE WASSEN</i></p> <p style="text-align: center;"><b>WASMACHINE</b></p> <p>Mogelijk kleurverlies ? → eerst handwas Niet al te vol proppen Ritsen van broeken dicht Pluizig of met scherpe rits ... in linnenzakje Binnenstebuiten : - shirts met vuil nekstuk - (zweet)kousen - kleding met rits, knopen, ... Als allergisch voor wasverzachter → azijn Als was lang in machine blijft → verstikt !</p> <p style="text-align: center;"><i>DE STOF EN HET MODEL ZIJN DE BAAS</i></p> <p style="text-align: center;"><b>HANDWAS</b></p> <p>zwemgerief → zeker chloor eruit spoelen kleurkant van schuurspons kan afgaan! javel, citroen, ... bleekt (schort aan?)</p> <p style="text-align: center;"><i>LANG IN ZONLICHT DOET VERKLEUREN</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>DROOGKAST</b></p> <p>(Sterk) synthetisch ... niet in droogkast ! (→ komt al bijna droog uit de wasmachine) Niet al te vol proppen Binnenstebuiten : - broeken (achteraf mooier in model) - t-shirts met tekening of letters op</p> <p>Met droogkast ... zacht zonder wasverzachter Met droogkast ... stof dunt wel wat uit Met droogkast ... elektriciteitsrekening !</p> <p style="text-align: center;"><i>PLUIZENFILTER EN WATERBAK LEDIGEN !</i></p> <p style="text-align: center;"><b>OPHANGEN</b></p> <p>(Dubbele) wasdraad spannen (ev. binnen) Droogrek op wieltjes ... voor kleine dingen 2 lange wasrekken ... voor lakens en dekens Stoelen brede leuning en afgeronde hoeken Nog erg natte kleren niet over houten stoelen Wasknijpers op onopvallende plaats (sporen) Broeken : - ondersteboven ophangen (broekhanger) - met heupstuk over draad kan ook - checken of zakken ook goed drogen</p> <p>Desnoods ... openleggen op een badhanddoek</p> <p style="text-align: center;"><b>WASSALON</b></p> <p>Wasproduct, muntstukken en veel tijd Voordeel → alles is op enkele uurtjes klaar</p>	<p style="text-align: center;"><b>OPPLOOIEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ofwel meteen opplooien als nog warm is,</li> <li>- ofwel voorlopig over brede stoel of zetel</li> <li>- Eerst omhoog houden aan de oksels,</li> <li>- dan mooi openleggen</li> </ul> <p>Overhemden en sweaters met rits en/of kap : - naar voorkant toe ... lukt beter en mooier</p> <p>Shirts : - Om te beginnen ... aan oksels vastnemen - Op tafel leggen ... met rugstuk naar boven - Met dijen/buik wat tegenhouden - Met platte hand beetje platkloppen - Per omslag ... eerst vingertoppen erlangs</p> <p>Shirts met lange mouwen : - als opgeplooid is ... nog even doorhangen</p> <p>Broeken : - Liefst voorkanten naar mekaar toe - Het kruisstuk wat opplooien - Het bovenst van de broek eerst - In 3 plooiën ... makkelijkst in kast - (ev. vanaf onderkant al wat oprollen)</p> <p style="text-align: center;"><b>STRIJKEN</b></p> <p>Met stoom lukt het beter Waar je naartoe strijkt ... beetje opheffen Broekzakken ... wat uit de zakken doen Zakdoeken : eerst de kanten, dan de rest Nog even nat maken en goed uitwringen Delicate stof ... leg er een keukenhanddoek op Dubbelchecken : schakelaar, snoer, stekker</p>	<p style="text-align: center;"><b>VERLUCHTEN</b></p> <p>Lakens en dekens openleggen Of ... een vergiet onder leggen</p> <p style="text-align: center;"><b>SPRAYS</b></p> <p>Niet mee overdrijven → nevel blijft liggen Liever een muggennet dan een verdelger Beter : insectenzuiger om ze dan vrij te laten</p> <p style="text-align: center;"><b>DROOG DROOG DROOG</b></p> <p>Badeendjes → bacteriën en schimmels ! (Keuken)handdoeken vaak vervangen !</p> <p>Vochtigheidsgraad merk je makkelijk aan : - hoe snel de vloer droogt - hoe snel de propere vaat droogt - hoe snel handdoeken/lakens ... drogen</p> <p>Last van zweetvoeten of schimmels ? - boorzurschilfers in kousen/schoenen</p> <p>Dingen nat ophangen brengt vocht in ruimte</p> <p style="text-align: center;"><b>KNUFFELS</b></p> <p>Met wat natriumbicarbonaat in zak schudden Het er dan goed afkloppen of -wrijven</p> <p style="text-align: center;"><b>VLEKKEN</b></p> <p>Opletten met rode vruchten, stuifmeel, ... Kijk eerst op slecht stuk of vod niet afgeeft. Zie vlekkenwijzers</p>
---	---	---	---

**Met kleding (stof) bezig zijn = heerlijk vergelijkend filosoferen over mensen, het leven en keuzes maken.**

*bv. : Een synthetische stof is snel droog, rimpelt weinig of niet, je hebt het er meteen warm in ... maar ... ze 'ademt' niet, ruikt sneller en is gauw statisch geladen.*

*Een natuurlijke stof 'ademt' dan weer wel en is dus gezonder ... maar ... ze blijft langer nat, krimpt soms, rimpelt meer en is niet winddicht.*

## OPGERUIMD EN NETJES

### GRONDIG OPRUIIMEN

= eerst rommel maken

- Gebruik een lege tafel om dingen even op te zetten
- Leg tijdig reminders (wat je aan iets doet denken)
- Voorzie voldoende tijd maar doseer (einduur!)
- Drink de avond voordien geen alcohol
- Maak op voorhand een hartige hap of fruitsla
- Limoenwater is zuiverend en verfrissend
- Trek iets makkelijk maar ook leuk aan
- Check of je stofzuigerzak nog niet te vol is
- Poets in de richting van de groeven
- Ook in de hoogte kijken voor webben
- Afstoffen met goed uitgewrongen vod
- Vettige oppervlakken: traag en scheppend
- Eerst plaatsen waar product moet inwerken
- Goed naspoelen (zeker met kinderen en dieren)
- Berg spullen op in doorzichtige dozen

### EEN VASTE OPBERGPLAATS VOOR SPULLEN !!

- Gebruiksvoorschriften van producten lezen !
- Gebruik steeds propere vodden en emmers
- Emmer met uitwringingsysteem handig en proper
- Op emmer en steel schrijven voor welke vloer
- Verdunde ruitenspray ruikt minder erg
- In de zomer is alles sneller droog
- Met wat tocht gaat het ook sneller (kan dichtslaan!)
- Vloertrekkers, borstels, ... ondersteboven laten drogen

### MAAR WEINIG TIJD

= blikvangers vrij- en schoonmaken

- Afwas verzamelen + aanrecht en wasbak proper
- Zetels stofzuigen of hoelaken erover trekken
- (Door)gangen vegen of stofzuigen
- Zorg voor enkele propere kopjes/glazen
- Vuilnisbak(jes) leegmaken
- Verzamel paperassen op een dienblad
- Oude koffiefilter weg + koffiezet/thermos proper
- Vuile was verzamelen in wasmand
- Badkamer zo proper mogelijk (ook spiegel)
- Ramen openzetten voor frisse lucht
- Asbakken in brandvrij doosje met deksel (voor geur)
- Grote vlakken schoonmaken (ook *staan*lampen)
- Afstoffen met droge vod of duster met stofbehoud
- Iets droogkrijgen of –houden → keukenpapier of rijst
- Kids op bezoek → inspecteren of het kindproof is

### KOEKJE, HAPJE, DRANK FRIS, KOFFIE ZETTEN, ...

- Citroenpoetsdoekjes + droogvegen met handdoek
- Microvezeldoek voor droog, snel en goed
- Met zon op ruiten, ze best niet poetsen
- Iets op plafond → keukenpapier + elastiekjes rond trekker
- Zeker ruimte afstoffen waar zon zal staan (of deuren toe)
- Veel stof? → bezoek ontvangen als regent of zon onder
- Checken → haar, nagels, make-up, schoenen, ...
- Wat deo spuiten is ok, doch geen zwaar parfum

### PROPER, PROPERDER, PROPERST

= ook de snel 'vergeten' dingen !

- Klinken, handvatten, schakelaars, stopcontacten \*
- Gsm's, spelconsoles (citroenpoetsdoekje + handdoek)
- Afstandsbedieningen, toetsenbord (zacht borsteltje?)
- Tv, radio, video-, dvd-, cd-speler, ... niet vergeten!
- Stoelleuning + zitvlak (wasbare napjes opleggen)
- Gordijnen wassen → nog beetje nat ophangen
- Hoezen, slopen en dekentjes ook frequent genoeg !
- Idem voor washandjes, poetsdoeken, ...
- Handdoeken openhangen + vaak vervangen
- Plinten (poetsgerief met lange steel), zijkant kasten
- Radiatoren, vensterbanken, bovenop kasten
- Asbak afwassen met apart sponsje
- Wc: doortrekken met deksel toe
- Wc: doordrukvlak proper + deurklink
- Eetgerei uit afwasmachine → nog met handdoek overgaan

### HANDIG MATERIAAL DOET WONDEREN !

- Vod goed uitwringen voor toestellen + stekker uit ! \*
- Steeds eerst de minst vuile dingen !
- Handschoenen dragen! (open drogen met wasknijper)
- Bacteriën zijn dol op talkpoeder !
- Ontsmet: Dettol (als nodig!) beter dan javel (niet mengen)
- Kleding en schoenen waterproof sprayen → buiten !
- Kopjes, glazen, flessen olie, ... → onderzetter !
- Afgewassen eetgerei → goed naspoelen !

Neem steeds iets in de hand en leg het al in de kamer waar het hoort. Het is een kleine moeite die uiteindelijk toch al een verschil maakt.  
Zo heb je 3 vliegen in één klap : 1) het is uit de 'verkeerde' kamer – 2) het ligt al in de 'juiste' kamer – 3) je hoeft er niet meer aan te denken.

### **Opruim- en poetsliedjes best van repetitieve aard (refreintjes) :**

*Don't stop me now (Queen), Formidable (Stromae), Satellite (Lena), Walks like Rihanna (The Wanted), One way or another (Blondie), Little green bag (George Baker), Come di (Paolo Conte), Somehow I'll find my way home (Vangelis & Jon Anderson), Copacabana (Barry Manilow), Half way there (Big Time Rush), Build me up (The Foundations), Jeans on (David Dundas), When the rain begins to fall (Jermaine Jackson & Pia Zadora), Sweet Caroline (Neil Diamond)*

***De geur van een schoonmaakmiddel ... stimuleert tot poetsen ... en ... reeds proper poetsgerief ... veel leuker om mee te beginnen.***

## ORGANISEREN EN ZINVOL PAUZEREN

*De sleutel van organisatie is het beheren van chaos. (uit Blonde Ambition)*

### ORGANISEREN

- Kamers, meubelen → praktisch en veilig (eventueel dopjes of stuk deken over hoeken)
- Kasten zonder pootjes → minder stofzuigen !
- Kasten, dozen, ... af en toe eens openzetten om te verluchten (ev. zeepje in leggen)
- Kastjes met verplaatsbare legplanken (per kast 1 plank vrijhouden om op te verzetten)
- Wat vaakst nodig ... het best bereikbaar ! (ev. nagel in muur en iets aanhangen)
- Kantoor- en schoolmateriaal !! ... bundelen, kleurtjes, markeren, noteren, ...
- Duidelijk benoemen + thema bij thema (rechttop maar schuin zodat voorkant kan zien)
- Zoveel mogelijk in doorzichtige dozen met deksel (om te stapelen en tegen het stof)
- Probeer bepaalde bezittingen tot slechts 1 doos/schap te beperken
- Je kan, als je wil en als het mag, etiketjes kleven op de schabben met wat er in ligt
- Facturen week voor vervaldatum in agenda steken
- To-do-dingen → ofwel elk ding op apart blaadje ofwel zoveel mogelijk op 1 blad
- Kijk af en toe je voorraad materiaal eens na en doe ook eens iets weg
- Vuilbakjes, wasmand, ... leegmaken → goed voor de moraal
- Toestel even ontkoppelen (kabels) ? → eerst foto nemen !
- Papiertje met plakband erover of semi-zelfklevend etiket in plaats van zelfklevend → kan je achteraf mooier verwijderen/vervangen
- Er bestaat een soort stift met een (warmte)gom aan → gommen en terug schrijven !
- Er zijn behoorlijk wat dingen die al op voorhand kan doen → dingen klaarleggen, ontbijttafel (bestek e.d.), wekker al zetten, ...
- Doe afwisselend denk- en uitvoerend werk en begin tijdig

### ZINVOL PAUZEREN

- Even echt onder de dekens (wekker zetten!)
- Even iets doen wat je graag doet en kracht uit haalt
- Kort leuk tv-programma met snack
- Boek, tijdschrift, tekenen, ...
- Kruiswoordraadsel (Zweedse), puzzel, ...
- Computerspel (Tetris, Scrabble, Pacman, ...)
- Liedje opzoeken (en meezingen) of iets anders opzoeken
- Gezichts oefeningen of andere oefeningen
- Eenvoudig recept bekijken
- Mise en place (alles klaarleggen voor een gerecht)
- Kapsel zoeken of bezoek aan de kapper
- Handcrème, nagels lakken, epilieren, eyeliner, ...
- Bij een lijstje mijmeren, aanvullen, voorbereiden, ...
- Sms, mail, telefoon, brief (voorbereiden)
- Dagboek aanvullen (hoeft niet elke dag) of iets dergelijks
- Theezakjes aanvullen, koffie bijvullen
- Was verzamelen, sorteren, opplooien of wegleggen (al een beetje)
- Aardappelen schillen (werkt voor sommigen)
- Voorraadkast bekijken, aanvullen
- Deel van een groter werk (adressenlijst, artikels sorteren)
- Pluisjes onder poten van stoelen

Prop je dagen niet bomvol. Plan 1 grote en enkele kleinere activiteiten. Zo is er ruimte voor dingen die opduiken, plezierige of minder plezierige.

Prop je kasten niet bomvol. Houd per kast een plaatsje leeg. Zo is er ruimte voor dingen die in die kast horen maar die je niet meteen op hun plaats legt.

Prop je kamers niet vol kleuren. Gebruik eerder schakeringen van een kleur. Zo ben je 'vrijler' om er eens iets in een felle of speciale kleur bij te zetten.

*Stel je het eindresultaat al voor → geeft richting.*

*In vorm zijn, zowel lichamelijk als geestelijk, helpt.*

*Wat 'opwarming' geeft meer kracht en soepelheid.*

***Of course ... there's always a crack where life can break through !***

*Te veel of te weinig controle(drang) ? In die zin is 'ontspannen' ...*

- *de controle laten varen in die mate dat je (ergens) niet actief (mee) bezig bent (maar nog wel bij wijze van reflex indien nodig).*

*Niet zo'n stilzitter ?*

*Dan werkt voor jou waarschijnlijk ...*

- *focussen op een bepaalde (plezierige) activiteit (bv. bakken, stikken, tuinieren).*

## KLEREN BEHEREN

### LEUKE BASICS ... VOOR HAAR

- Toffe jeans: (smalle) 1 blauwe en 1 zwarte
- Geklede broeken: (rechte) 1 effen en 1 met print(jes)
- Blouses: 1 lichte, 1 donkere en 1 pastel
- T-shirts en sweaters: mag opvallend maar sober !
- Brede en smalle broeksriem: 1 zwarte en 1 bruine
- Sportief-elegant ondergoed: 1 huidskleur, wit, zwart
- Rokjes: 1 smal effen en 1 kort breed met print
- Jurken: 1 zonder, 1 met halve en 1 met lange mouwen
- Jasjes: 1 leren, 1 jeans, 1 donkere blazer en 1 lichte
- Regenjas 1 gevoerd en met kap (in nekstuk?) en 1 zonder
- Sokjes: zwarte en huidskleurige (nylon)
- Panty's: donkere, huidskleurige en felle
- Neutrale pumps (bv. mokka, zwart, ...)
- Elegante lage of aanpassende bottine (donkere)

### LEUKE BASICS ... VOOR HEM

- Toffe jeans: (smalle) 1 blauwe en 1 zwarte
- Geklede broeken: (rechte) 1 effen en 1 in aardekleur
- Overhemden: 1 licht, 1 donker, 1 pastel en 1 met print
- T-shirts en sweaters: eerder sobere en ook met v-hals
- Deftige en stoere broeksriem: 1 zwarte en 1 bruine
- 2-knopig eenkleurig pak: een makkelijk te combineren
- Aanpassend ondergoed: boxers (iets langere) + slips
- Jasjes: 1 leren, 1 jeans, 1 donkere blazer en 1 aardetint
- Regenjas 1 gevoerd + met kap (in nekstuk?) en 1 zonder
- Sokken: zwarte, grijze, met print, ... (geen witte ☺)
- Gesloten sandalen in het bruin of donkergrijs
- Sportsloefjes: combinatie van neutrale kleuren kan
- Deftige/casual schoenen: zwarte en bruine
- Stoffen zakdoek voor huilende dames

### IN GEDACHTEN HOUDEN

- Maten kunnen van merk tot merk verschillen
- Op sommige kleding staat de taille/lengte-verhouding
- Taille toch liever iets breder ? → lussen voor riem ?
- Bo-Bo-stijl blijft hip (bourgeoisie & bohémien)  
→ boven chic, onder simpel ... boven simpel, onder chic
- Truitjes kunnen groter ... als aansluiten aan de polsen
- Geraakt je hoofd makkelijk door de 'hals' ?
- Onderhemdjes met brede hals (dat je ze niet ziet)
- Shirts zijn vaak het mooist (en warmst) tot op de heup
- Naadloos ondergoed ? Met versteviging ? Met vulling ?
- Golfjes en jassen allerlei:  
→ goede zakken, knopen, rits, kap, stof, ...  
→ lang genoeg om over iets bepaalds te dragen
- Broekzakken ook voldoende groot (gsm, sleutels, ...)

### VOOR AANKOOP

- Past het bij de rest van je garderobe om te combineren?
- Past het model/de snit bij jou of de gelegenheid ?
- Meenemen : kledingstuk van thuis, lintmeter en maten
- Ga even zitten om te zien of die broek dan niet spant  
→ aan taille, heupen, billen en dijen
- Check of het niet (te) doorschijnend/aftekenend is

### BIJ AANKOOP

- Probeer eerst een dagje met 1 exemplaar  
→ als het geweldig zit, kan je het nog snel bijkopen
- Vraag welke de retourvoorwaarden zijn
- Solden, slips, ... worden gewoonlijk niet teruggenomen
- Retouches kunnen vaak via de winkel zelf  
→ mooi passend is echt mooier + aangenamer

### NA AANKOOP

- Etikettes pas afknippen als je zeker bent van je aankoop
- Broek toch nog te lang ... naar binnen omdriegen  
→ in een omslag kan je met je hak blijven haken !
- In je kleren-/schoenenkast checken wat er bij past
- Loop schoenen eerst thuis wat in
- Kijk eens of je iets anders kan wegdoen (kringloop)

**Natuurlijke stoffen:** vb.: katoen (ook fluweel, jeans en denim), zijde (satijn), wol, hennep, vlas (linnen), ... flanel (natuurlijk of synthetisch), voile (mix)

**Voordelen** → ventileert goed, ook koeler bij transpiratie, laat je energie meer stromen, gezond!

**Nadelen** → langer nat, kan krimpen, rimpelt meer (maar minder met elasthan of lycra erbij)

**Synthetische stoffen:** vb.: nylon, acryl, lycra, polyester, microvezel, viscose, tencel, lyocell

**(ongeveer in deze volgorde ... van ongezonder naar gezonder)**

**Voordelen** → snel droog, sneller warm, meestal rimpelvrij, licht van gewicht

**Nadelen** → doet transpireren, houdt lichaamsafvalstoffen vast, allergieën, statische elektriciteit

**ACCESSOIRES ... net zoals bij kleding, haar en make-up ... moeten ze afleiden van je 'tekort' of 'teveel' ... door ofwel te compenseren (optisch), ofwel door je pluspunten te accentueren**

Juwelen, sjaals, handschoenen, handtassen → \* Eenkleurige accenten maakt vrolijk of chic

\* Past het bij je garderobe ?

\* Heeft halsketting de gewenste lengte ?

\* Snijdt de armband niet ?

Praktisch en gerieflijk (mutsen, hoedjes, ...) → \* Kan je koordjes of lusjes aanpassen ?

\* Past het in je handtas ?

\* Zal je het werkelijk aandoen ?

\* Blacklight accentueert wit !

Brillen allerlei → \* Met versterkende glazen of niet ?

\* Anti-reflecterende glazen ?

\* Montuur + brilarmen breed of smal ?

\* Een koordje erbij kopen ?

**Weetjes:** Jurkje met speciale rugvorm → clip dat bh-bandjes bijeen brengt.

Opvliegend rokje

→ strook anti-slip in naaien of stikken (verzwaren)

Statisch ontladen → bv. sleutel vastnemen en die tegen iets anders uit ijzer houden.

Broek of rok bovenaan te smal

→ zwangerschapsmodellen (zalig en onopvallend) !

Schoenen die knellen → anti-slip-rubber op maat knippen ... en ... met textiellijm op knellende plek kleven (bv. met wattenstaafje opensmeren)

### SPECIAL ... DE ALLERKLEINSTEN

#### OMKLEDEN (met warme handen)

- Slabbetjes (zonder lintjes), truitjes, ...
  - hoofdje moet zonder veel moeite door halsopening kunnen
  - aantrekken zoals een muts (van schuinachter naar voor)
  - uittrekken ... eerst beetje naar voor doen en dan in grote boog over het gezichtje
- Kruippakje met drukknopen achteraan → best geen òl te hoog broekgedeelte!
  - moeilijker om de beentjes erin en eruit te krijgen.
- Kruippakje met drukknopen vooraan → kan je helemaal openleggen !
- Veel hangt af van de plaatsing van de sluiting (drukknopen, ritsen, ...) :
  - of het pakje al dan niet makkelijk is aan te krijgen
  - of drukknopen niet vervelend in het rugje drukken in ruglig
  - of knoepjes of ritsschuiver niet vervelend op de borstkas drukt in buiklig
  - veel vergelijken en tijd nemen bij het shoppen! ... (ook: voetstukjes groot genoeg !)
- Niet aan vingertjes trekken (gewrichten wel soepel maar beenderen nog broos)
- Vergeet met een pakje met al 'voetjes' aan, niet eerst de sokjes uit te doen
- Body's (als hemdje) → makkelijk en warm (wel groot genoeg voor de luier !)
- Broeken (lange voor knieën) met brede (gebreide) elastieken zijn ook makkelijk en comfortabel
- Broek eerst mooi optrekken en dan pas neerzetten en zien dat broek niet op maagje drukt
- Cardigans (golfjes) ... handiger dan truitjes ... Gewatteerde broeken ... heerlijk op de vloer
- Baby grote morser ? → plastic slabbetje met opvangkuipje voor gemorst eten
- Zijn alle slabbetjes bij de vuile was ? → gebruik een debardeur in de plaats
- Na het slaapje of het badje ... houdt/maakt een dikke (maar luchtige) badjas heerlijk warm !
- Baby's zijn rap en beweeglijk → steeds goed ondersteunen en/of binnen handbereik zijn !

#### ANDERE

- Mutsen (als te groot is ... de koordjes ervan vooraan rond het sjaaltje vastmaken)
  - zijn liefst in een ademende stof
  - moeten goed aansluiten aan de oren (vb.: 'bedoeien'- of pilotenmuts) / ev. mouwboorden
  - moeten over het voorhoofdje komen
- Kousjes
  - met groot percentage katoen / niet al te spannend aan kuiten (anders omslaan)
  - niet te groot of te klein (merk je aan dikke teen en hiel) / checken op korreltjes e.d.

#### COMFORTABEL OP STAP ... MET OF ZONDER BUGGY

- Kleding in laagjes, dekentje mee (bij babyspullen) / Eventueel 2 paar kousen i.v.p. schoenen
- Baby in draagzak ? → zorg ervoor dat lucht krijgt !! / Elastiek aan hoedje → vóór de oren !!
- Regenkap over kinderwagen bij wind en regen (lintjes van wielen weg!) en uit de tocht !
- Parasol ... bij te veel zon ... (of ook onder bv. dennenappels) of petje en/of brilletje
- Zet de kinderwagen strategisch ngl. het weer ... of helling → weet hoe de rem te gebruiken!)
- Rugleuning te schuin of zitting te 'open' → stevig plat kussentje ... van onderaan het rugje

### VOETJES EN SCHOENTJES

- Bepaalde merken schoenen hebben hogere en/of bredere modellen !
- Schoeisel heeft best een soepele tip of die een beetje omhoog staat
- In sommige winkels kan je je 2 verschillende maten aanschaffen
- Sandalen best met een gesloten teenstuk zodat niet struikelt
- Tong van schoenen rechttrekken vooraleer aan te doen + uitschudden voor steentjes !
- Schoenzolen van rubber stroppen op (vast)tapijt!
- Zeker tot 18 maanden stevig schoeisel (ook binnen) dat steun geeft aan de enkels.
- Hogere schoenen zouden geen pijn mogen aan de knokels van de enkels.
- Zolang kind veel kruipt, schoenen met versteviging aan de tip (ev. door winkel laten doen)
- Schoenen met velcro zijn makkelijker dan met veters.
- Beide schoenen laten passen in de winkel ... voeten kunnen verschillend zijn !
- Indien toch veters, best platte (komt iets minder snel los) en geen te lange.
- Eerste strik → gewoon vast ... Tweede strik → ietsje losser erop (dubbele knoop)
- Dubbelgevouwen platte wattenschijfjes voorkomen blaren aan de hielen
- Zee of rotsachtige rivier → speciale sandalen ... Zwembad → zwemsloefjes (wratten)
- Rubberen laarzen zijn niet warm ! Ook → kniekousen tegen scherpe randen of broek erin.
- Kan je zooltjes van (nieuwe) schoenen vervangen door je steunzolen ? Kunnen ze eruit ?
- In een te grote schoen kan je een zooltje steken (schoenen niet meer dan 1 cm te groot)
- Na het uitdoen van schoenen en kousen checken op rode plekkjes (van het knellen)
- Schoenen rechtopstaand passen en lang genoeg heen en weer wandelen in de winkel
- Kies schoenen van een natuurlijk of ademend materiaal (baby's soms ook al zweetvoeten!)
- Orthopedist controleert of benen gelijkmatig groeien + algemene houding

### TIPS & TRICKS

- Elastieken vervangen/verstellen ... met speciale haak om erdoor te trekken
- Een erdoorheen gestikte is een moeilijk → hier en daar wat losknippen langs binnenkant
- Etikettes ... rond afknippen of microporetape over (ook: beginnende blaren, nagelscheur)
- Zomer- en winterkleding in dat seizoen kopen (anders moeilijk te vinden)
- Touwtjes, lusjes, ... soms in de weg → beter : velcro, drukknop, 'strop'-ding, overtreksgaas
- Ook : losfladderende touwtjes, sjaaltjes, ... in de jas i.p.v. erover
- Stroppende ritsen ... met in wat olie gedrenkt wattenstaafje er overgaan
- Gebruik je toespelden ? → neem er mét veiligheid (die kan je nog extra vastklikken)
- Baby-vriendelijke wasproducten voor kleding (staat meestal op de verpakking)
- Muggengaas niet te laag boven het kind ! → warmte blijft eronder + geraakt weinig lucht door
- Tentje met muggengaas voor in de tuin ... groot en zwaar genoeg (wind kan eronder scheppen)
- Bepaalde kleuren trekken makkelijker insecten aan dan andere.
- Handtassen, rugzakken, ... (met 'lussen' van je) wég zetten, ~ leggen, ~ dragen
- Op de fiets ... broek onderaan smal genoeg ... of met broekspelden

***Kleding is als met relaties ... je moet er eigenlijk beter van worden.***

## PERSOONLIJK ONDERHOUD

### GELAAT

- Maquillage zet zich beter op een iets vette huid.
- Rozenwater voor oogleden (alleen specifieke producten voor de ogen !!)
- Komkommerwater is ook een milde lotion (kan je kopen)
- Gelaatscrèmes soms beter uit te smeren met ietsje natte handen
- Droge neus ... met oorstokje met wat kamelenzalf een beetje in de neus gaan
- Natte gelaatsdoekjes zonder alcohol ! (ook te gebruiken als toiletdoekjes → in prullenmand)
- Of een speciale reinigende schuimspray
- Bandietenmuts die hydraterende doekjes op hun plaats houden
- Beter een goed gereinigde huid dan een slecht gemaquilleerde
- Tand extra : natriumbicarbonaat en tandpasta met kruiden
- Zet een (beweegbare) spiegel op een plaats waar het ochtendlicht binnenvalt.
- Fysiologisch serum (in flacons) → reinigen van ogen, neus, oren, keel, ...
- Slakkengel → voor allerlei huidproblemen goed en niet duur (niet meteen in zon !)
- Vooral voor de jeugdhuid is een speciaal schuimzeppompje goed én leuk
- Test producten eerst uit op allergische reacties (roodheid, niezen, tranen, ...)
- Epileren ... met de richting mee ... haartje per haartje ... huid wat 'tegenhouden'
- Niet vlak voor een afspraak → scrubben, epileren, ontharen, ...

### HAAR

- Een zachte borstel met echte haren is milder en beschadigt dus minder
- Borstel schoonmaken met licht sopje en goed laten drogen.
- Hydraterende doekjes om haar plat te krijgen en kan ook rond knot met elastiek
- 6-tal vlechtjes maken en beetje olie aan de puntjes doen (niet bij te nat haar → jeukt anders!)
- Houd je haren vast als je de knopen er wil uitkammen en begin aan de punten.
- Doe eens een vitaminekuur, speciaal voor het haar ofwel algemener zoals Spirulina
- Er bestaan goed werkzame sprays voor op je hoofd (bv. tegen neiging tot haaruitval).
- Je hoofd masseren en terwijl je vingers ter plaatse houden gaat haaruitval tegen.
- Slechte voeding, slechte lucht en stress bepaalt ook je haartoestand.
- Synthetische kleding trekt heel erg haren aan.
- Haren boven lavabo of vuilbakje kammen.
- Dop je haren droog i.p.v. ze droog te wrijven.
- Let op bij (gas)vuur als je een haarspray, gel, olie of haarlak hebt gebruikt.
- Naar de kapper ? foto meenemen (drastische verandering → slaap er nog eens over !)
- Vlechten: nonchalante vlecht, invlechten, vlecht uit vlechtjes, ... (op te zoeken)
- Haren nog nat voor het slapengaan ... handdoek op je kussen.
- Vaak de kussensloop vervangen !

### LICHAAM

- Okselgeur krijg je het beste weg met een gewone klomp zeep.
- Droge voeten : olie, speciale crème, hydraterende after-shave-gel
- Deo zonder aluminium e.d. (voor een keertje kan ev. talkpoeder)
- Etherische olie : een druppeltje in iets neutraals
- Deo werkt niet zo goed als je oksels niet proper (en droog) zijn
- Krabben met bovenkant nagels (komt dan minder vuil achter)
- Nagels : knippen na een tijdje in water geweekt (steeds nog een stuk nagelriem laten !)
- Nagels van tenen : niet vlak voor een grote trektocht knippen.
- Make-up : accent ofwel op de ogen ofwel op de mond (beiden is té)
- Voeten : hydraterende aftershave gel (na verwijderen van eelt)
- Voeten : voetbadje klaarzetten voor na de douche (met beetje olie)
- Op tijd naar de dermatoloog met donkere, omrande of vlekjes met bizarre vorm.
- Te frequent wassen droogt de huid uit.
- Aan kinderen uitleggen waarvoor een verzorgingsproduct dient.  
→ Als er staat 'hoofd en schouders' dient dat niet voor gezicht en schouders.
- Badkamer → voldoende verluchting ?
- Voorkeur temperatuur water is zeer persoonlijk. Vloeistof versterkt temperatuur-gevoel !

### LUIZEN

- Petrol Hahn op nog natte haren + douchekap of handdoek (opletten voor de ogen!)
- Lavendel (etherische olie : slechts enkele druppels én verdunnen !) of wat azijn in water
- Goed uitkammen (schuin tegendraads) met dunne kam (boven wit keukenpapier)
- Ook : gaasje over kam trekken zodat nadien maar af te nemen heeft
- Eitjes/neten zijn donker en nogal kleverig ... Volwassen tot 7 mm en iets bleker
- Geef ieder gezinslid een verschillende kleur van kussensloop rond de kussens in de zetel.
- Linnen wassen op minimum 60°C en/of laat min. 4 dagen ergens apart liggen.
- Met conditioner of haarmasker ... hechten zich minder goed ... dus komen makkelijker los
- Luizenshampoo (ofwel door ingrediënt, ofwel door siliconen) inwerktijd respecteren
- Zitten vaak aan oren of nek.
- Slechts 1x/week met luizenshampoo wassen  
→ luis komt na 7 dagen nog uit + wordt immuun voor product bij te veel gebruik ervan.
- Maak ook steeds de wasmand proper (met azijnwater ?)
- Leg een handdoek over de kopsteun in de auto (persoonlijke kleur).
- Vóór het kammen ... gaasje over de kam (nadien het gaasje eraf en dat checken)
- Preventief ... specifiek luizenafstotend middel in muts sprayen
- Ook : machientje op batterijen ... om door droog haar te kammen ... dat ze elektrisch doodt

***Gebruik spuitbussen eerder in de hall dan in leefruimten ... en ... niet in de buurt van vuur en/of gas !***



## BADKAMER-KUUROORD-RECEPT

**Benodigheden :** 2 MIDDELMATIGE HANDDOEKEN, EEN PLASTIC BAKJE, WAT WATER, WAT HUIDOLIE, EEN LANG T-SHIRT EN SOKJES

### **MISE EN PLACE (vooraleer te douchen) :**

- 2 middelmatige badhanddoeken
    - elk in een andere kleur ... bv. een roze en een groene
    - eventueel met permanent marker opschrijven ... bv. op de roze : 'haar/huid' of 'h' ... op de groene : (voeten) of 'v' ... ook initialen ?
    - Je neemt telkens dezelfde handdoeken voor dezelfde verzorging.
  - een vierkant plastic bakje (waar je voeten inkunnen)
    - Je vult dit voor ca. 1/4 met aangenaam warm water
    - Je doet er 2 à 3 druppels huidolie in (citroengeur = insectenafwerend, lavendel = kalmerend, rozen = verzorgend, ... enz.)
- Je plaatst dit vlak voor het toilet of voor een stoel.  
Dan pas stap je in de douche !

### **NA DE DOUCHE**

- doe je verzorging, zoals bv. raspen van eelt (boven douche of toilet ... met gewone of roterende voetvjl op batterijen)
- drink je de roze handdoek in het oliewater
- wring je die zodanig uit tot die net niet meer drupt
- ga je ermee over je gelaat, hals en de rest van je lichaam
- ga je ermee over je haren en laat je de handdoek een tijdje om je haren zitten (draag even een lang t-shirt ... om in rond te lopen)
- ga je op het toilet of op de stoel zitten met je voeten in het bakje met oliewater  
(of ... sta recht in een iets groter bakje en doe nog wat van het oliewater over je lichaam → is terwijl nog een goeie stretchoefining!)
- droog je je voeten af met de groene handdoek (doe sokjes aan ... om de vloer niet vies te maken ... en ... binnenste buiten wassen)

**VOOR ... EN ... IN DE WAS** → Je legt voorlopig even de natste handdoek op de minst natte ... hangt die dan ergens te drogen ... en je wast ze (later) op +60°C.

**TIP** → Boven een pas geopende, afgelopen(!) vaatwasmachine kan je (voorzichtig → heet!) de poriën van je gezicht wat laten opengaan ... vóór het douchen.

## WAAROM NIET VAN ALLES WAT ... LANGZAAM MAAR ZEKER ... EN AL VANAF HET BEGIN

<b>MAA</b>	zedenleer/ godsdienst	communicatie en omgang	pc : internet + programmeren	fysica en chemie	taalverschillen	Engels	bewegen op allerlei muziek
<b>DIN</b>	economie	boekhouden	hoofdrekenen	loodgieterij	Nederlands woordenschat	Nederlands grammatica	leuke sport (afwisselen)
<b>WOE</b>	recht	(computer) pc: tekstverwerking	meetkunde	snit en naad			
<b>DON</b>	maatschappijleer	keuzetaal	algebra	horeca en voeding	Latijn en Grieks	Frans	muziek (keuze instrument of zang)
<b>VRIJ</b>	aardrijkskunde	fauna & flora	het menselijk lichaam	Nederlandse tekst	houtbewerking	elektriciteit	tuinbouw

### WAT VOOR TYPE (STUDENT) BEN JIJ ?

- DE BESLISSER** → Help rode draad te vinden. Bedenk vragen en problemen bij de leerstof en geef de kans om te experimenteren met bedenken van oplossingen. Laat zelfstandig problemen oplossen maar geef aanwijzingen en raad. Gebruik voorbeelden uit de praktijk, uit het leven van elke dag. Maar duidelijk waarom hij dat allemaal moet leren.
- DE DENKER** → Een denker weet graag waarom hij iets leert. Vertel het. Orde en rust in de studeerkamer. Werkt graag alleen. Tijd en kansen geven om zelf het hoe en waarom te ontdekken. Laat zelf zoeken, bvb. op internet. Kom er niet te vaak tussen. Ervaart dat al snel als een bemoeienis, een inperking van zijn ambities. Heeft uitdagingen (complexe vraagstukken) nodig. Help hem andere, meer uitdagende vragen te stellen bij de leerstof.
- DE DROMER** → Samen voorbeelden bedenken. Geen limiet of tijdsduur. Moedig aan want dan leert hij liever. Samen oplossingen bedenken (inleven + probleem vanuit vele standpunten bekijken). Geef tijd om dat te doen. Ziet hoe anderen werken (eventueel eens voordoen).
- DE DOENER** → Sfeer en menselijk contact zijn belangrijk. Zoek de beste leeromgeving. Af en toe samen doen. Veel afwisseling in studie. Dus niet vandaag taal en morgen wiskunde maar wel vandaag stuk taal en stuk wiskunde. Op tijd afremmen. Snelle feedback geven ("Goed gekeken?", "Vragen ze dat?"). Geef tips. Hoofd- en bijzaken onderscheiden. Systeem met kleurtjes of onderstrepen. Tijd en ruimte geven om dingen uit te proberen. (Uit Klasse voor Ouders)

### ANDERE ONDERVERDELINGEN

woord-slim (verbaal-linguïstisch) - getal-slim (logisch-mathematisch) - beeld-slim (visueel-ruimtelijk) - muziek-slim (muzikaal-ritmisch) -  
 lichaam-slim (lichamelijk-kinetisch) - natuur-slim (naturalistisch-ecologisch) - mensen-slim (sociaal-inter-persoonlijk) - zelf-slim (intuïtief-intra-persoonlijk)

### TIPS & TRICKS

- |   |   |  |
|---|---|--|
| Blanco invulbladen maken van (ev. van pc) | → * Geschiedenis en aardrijkskunde : tijdlijnen en kaarten                  | * Oefeningen allerlei maar wel eerst kopie maken van origineel !           |
| Extra eenvoudig én plezierig leren met    | → * Je eigen samenvattingen, ev. met of in stijl van educatief stripverhaal | * Internet, tv, cassette, boek, cd-roms, dvd, ... en veel vragen stellen ! |
| Tekst en woord, schriftelijk en mondeling | → * Opstel : Wie, wat, wanneer, waarom, waarmee, waardoor, waarvoor, ...    | * Goeie speech : stijl, inhoud en impact !                                 |

***Ontdek je leerstijl - Maak een planning - Behoud je focus - Leg zelf de leerstof uit aan iemand anders***

## REGEL VAN 3, VERHOUDINGEN EN NOG ZO VAN DIE DINGEN

**Hoe veel TIJD nodig ? (gekend: afstand en snelheid)**

Afstand	Snelheid	Tijd
<b>20 km</b>	aan <b>5 km in 1 u</b>	
	x 60	
	5 km in 60 min	
	: 5 : 5	
	<b>1 km in 12 min</b>	
	x 20 x 20	
	20 km in 240 min	
	: 60	
	<b>20 km in 4 u</b>	in <b>4u</b>

**Welke SNELHEID nodig ? (gekend: afstand en tijd)**

Afstand	Snelheid	Tijd
<b>100 km</b>		in <b>1 u 30</b>
100 km		90 min
: 90		: 90
<b>1,111... km</b>		<b>1 min</b>
x 60		x 60
6,666... km		60 min
6,67 km	aan <b>6,67 km in 1 u</b>	1 u

**Welke AFSTAND ? (gekend: snelheid en tijd)**

Afstand	Snelheid	Tijd
	aan <b>40 km in 1 u</b>	in <b>20 min</b>
	40 km in 60 min	
	: 60 : 60	
	<b>0,666... km in 1 min</b>	
	x 20 x 20	
	13,333... km in 20 min	
<b>13,34 km</b>	13,34 km in 20 min	

**OMGEKEERD EVENREDIG**

(hoe meer arbeiders, hoe minder uren, dagen,... werk)  
(hoe minder arbeiders, hoe meer uren, dagen,... werk)

6 personen	verzetten werk op	2 dagen
x 2		: 2
<b>12 personen</b>	verzetten werk op	<b>1 dag</b>
: 3		x 3
4 personen	verzetten werk op	3 dagen

METER	LITER	KILOGRAM
1 m	1 l	1 kg
10 dm	10 dl	10 hg
100 cm	100 cl	100 dag
1000 mm	1000 ml	1000 g

**Percentage VAN een getal**

6 % van 120

<b>120</b>	
: 100	
<b>1,20 (1%)</b>	
x 6	
= 7,2 (Totaal = <b>127,2</b> )	

**Percentage UIT een getal**

6 % uit 127,2

<b>127,2</b>	
: 106 (100 + percent)	
<b>1,20 (1%)</b>	
x 100	
= <b>120</b>	

**Hoe veel PROCENT MANNEN en VROUWEN**

120 personen	100 %	120 personen	100 %
: 120	: 120	: 120	: 120
<b>1 persoon</b>	<b>0,833...%</b>	<b>1 persoon</b>	<b>0,833...%</b>
x 80	x 80	x 40	x 40
80 <b>mannen</b>	<b>66,666...%</b>	40 <b>vrouwen</b>	<b>33,333...%</b>

**VIERKANTE METER (per 2 nullen)**

1 m <sup>2</sup>	1 m <sup>2</sup>	1 m <sup>2</sup>
x 10	x 100	x 10 000
100 m <sup>2</sup>	10 000 m <sup>2</sup>	1 000 000 m <sup>2</sup>
1 a	1 ha	1 km <sup>2</sup>

**AANTAL en BEDRAG**

Aantal	Prijs
<b>4 stuks</b>	€ 60
: 4	: 4
<b>1 stuk</b>	<b>€ 15</b>
x 5	x 5
<b>5 stuks</b>	€ 75

**GEMIDDELDE**

getal  
+ getal  
**+ getal**  
**totaal : 3**  
(aantal getallen)  
**= resultaat**

**PUNTEN OP 10**

teller : noemer  
x 10  
8/15  
8 : 15 x 10  
= 5,34 / 10

**Hoe groter de eenheid, hoe kleiner het aantal ... Hoe kleiner de eenheid, hoe groter het aantal**

0,001 km / 0,01 hm / 0,1 dam / **1 m** / 10 dm / 100 cm / 1000 mm

0,000001 km<sup>2</sup> / 0,0001 hm<sup>2</sup> / 0,01 dam<sup>2</sup> / **1 m<sup>2</sup>** / 100 dm<sup>2</sup> / 10 000 cm<sup>2</sup> / 1 000 000 mm<sup>2</sup>

0,000000001 km<sup>3</sup> / 0,000001 hm<sup>3</sup> / 0,001 dam<sup>3</sup> / **1 m<sup>3</sup>** / 1000 dm<sup>3</sup> / 1 000 000 cm<sup>3</sup> / 1 000 000 000 mm<sup>3</sup>

**PRIJS voor STOF de METER**

Aantal	Prijs
<b>1 m</b>	€ 8
: 100	: 100
<b>1 cm</b>	<b>€ 0,08</b>
x 70	x 70
<b>70 cm</b>	€ 5,60

**GEWICHT en BEDRAG**

Gewicht	Prijs
<b>20 kg</b>	€ 50
: 20	: 20
<b>1 kg</b>	<b>€ 2,5</b>
x 4	x 4
<b>4 kg</b>	€ 10

**OMTREK vierhoek :** zijde + zijde + zijde + zijde

**OPPERVLAKTE vierhoek :** lengte x breedte = ... eenheid<sup>2</sup>

**VOLUME ... (bv.: Hoe veel zand nodig voor in vierhoekige zandbak ?) ...** lengte x breedte x hoogte = ... eenheid<sup>3</sup>

**VOLGORDE BEWERKINGEN :** 1) tussen haakjes 2) x en : 3) + en -

## COMPUTER (PC=PERSONAL COMPUTER) ... AL WAT OP WEG

- 1) Denk eerst goed na over welk soort document je wil opstellen (brief, lijst, presentatie, ...). Voor elk soort document bestaat er een geschikt(er) programma.
- 2) Geef je document een naam en zet het in het gewenste mapje (zie hieronder). Dan telkens na een deel getypte tekst op het icoontje met de diskette drukken (saven/bewaren)!
- 3) Bewaar je document ook nog op een geheugenstick of externe schijf (probeer wel altijd op je computerschijf te werken i.p.v. op de (externe) kopie, om chaos te vermijden).
- 4) Schrijf (in potlood) op je blad waar het document op de computer staat (map, bestand, naam, datum, ...).

<b>BEGINNEN :</b>	Nieuwe map maken :	Verkenner	→	rechtermuistoets op 'hoofd' map ...	/ Nieuw	/ Map	/ map naam geven
		(Explorer)	→	... waar 'onder' map moet inkomen	/ (New)	/ (Folder)	
	Nieuw document :	Bestand	→	Nieuw of Openen	/ Opslaan als	/ gewenste map aanklikken	/ document naam geven / ok
		(File)	→	(New of Open)	/ (Save as)	/ in folder (waar in moet)	/ (name document) / ok

**SOORT BLAD :** Aan de extensie kan je zien in welk soort programma je je document hebt gemaakt (hoewel dit in nieuwe versies toch weer anders staat!)  
Vb.: naam.doc .... (vb.: brief) / naam.xls ..... (vb.: rekenblad) / naam.ppt ..... (vb.: diapresentatie) / naam.jpg ..... (vb.: foto)  
*Nota ! → Met de extensie .pdf maak je je document vast. Lay-out kan niet meer verspringen en als je het doormailt kan de bestemming er niets aan wijzigen).*

**OPENEN :** Je kan je documenten/bestanden op 2 manieren openen :  
\* ofwel : 2x klikken (linkermuistoets) op het door jou gekozen document (de naam ervan) → het document wordt dan geopend met een standaardprogramma  
\* ofwel : 1x klikken (rechtermuistoets) op het door jou gekozen document ... om dan ... 1x op 'Openen met' te klikken (linkermuistoets)  
(hier kan je, afhankelijk van wat je met je document wil gaan doen, het meest geschikte programma kiezen om te gebruiken)

**MUIS :** Linkertoets : gebruik je om de cursor in de tekst te verplaatsen maar ook om een 'actie' aan te klikken die je wil uitvoeren  
Rechertoets : tekst selecteren en dan op rechtermuistoets klikken (dit geeft een menu waarmee je *hieromtrent* dingen kan aanpassen)  
*Nota ! → Om op gewone manier het toepasselijke menu te verkrijgen, klik je op de juiste rubriek (boven in de 'werkbalk')*

**KARAKTERS :** Onderste karakter (teken, letter, cijfer) op een toets : gewoon die toets indrukken (Caps Lock moet uit !)  
Bovenste karakter (teken, letter, cijfer) op een toets : Shift (= dikke pijl omhoog) + die toets  
Een derde karakter (teken, letter, cijfer) op een toets : Alt Gr + die toets  
*Nota ! → cursor = knipperende rechtopstaande streep die laat zien waar je klaarstaat om te typen.*

**WISSEN :** Delete : is toets met 'Delete' op → verwijdert karakter(s) die rechts van de cursor staan  
Backspace : is grote toets met pijl naar links → verwijdert karakter(s) die links van de cursor staan

<b>SPRONGEN :</b>	Home :	cursor gaat naar het begin van de regel	Ctrl + Home :	cursor gaat naar het begin van het document
	End :	cursor gaat naar het einde van de regel	Ctrl + End :	cursor gaat naar het einde van het document

**SELECTEREN :** = Je 'selecteert' of 'duidt de tekst aan' waar je iets wil mee doen of aan veranderen.  
Je gaat met linkermuistoets over de letter(s) en dit kan van voor naar achter (of andersom) en boven naar onder (of andersom)  
Verticaal selecteren van bepaald stuk tekst → cursor aan begin van tekst zetten / Alt + Shift + met linkermuistoets over tekst gaan  
Nauwkeurig(er) selecteren van tekst → cursor voor of na de tekst zetten / Shift + met pijltje naar keuze over tekst gaan

**FORCEREN :** Een tekst vanaf een bepaalde regel (al) naar een volgend blad brengen ... / Een blanco blad tussenvoegen ...  
In een tekstdocument → Ctrl + Enter of 'return' (grote toets met gehaakte pijl)  
In een rasterdocument → invoegen via ... menu 'pagina-indeling' ... maar wel eerst op de regel staan waarboven het blanco blad moet  
Een 'geplakte' foto(kader) verplaatsen → rechtermuistoets / tekstterugloop / omkader / met linkermuistoets aanklikken

**TABS :** = waarmee je een (zelf gekozen) horizontale 'sprong' maakt om meteen naar de gewenste plaats te gaan (vb. voor kolommen of om afbeeldingen in te voegen)  
Tab instellen : met linkermuistoets klikken op de gewenste afstand (in de werkbalk/lineaal bovenaan)  
Tab toepassen : is toets met 2 tegenovergestelde pijltjes ... om naar de volgende (ingestelde) insprong te gaan  
Tab verwijderen : een geplaatse tab in lineaal met linkermuistoets 'vastpakken' en naar boven 'weggooien'  
*Nota ! → Het is aangeraden om zoveel mogelijk met tabs te werken i.p.v. met spaties (met spatiebalk) voor wijzigingen achteraf !*

**WEETJES :** Best eerst al je hoofdingsprongen zetten en dan pas de 'verdere' eronder (vb. 1. spatie tekst enter 2. spatie tekst enter ... dan ... achter tekst 1. enter tab → a. b.)  
Blanco's onderlijnen ... soms alleen maar mogelijk ... door tab te plaatsen ... dan dat stuk selecteren ... en onderstrepen  
Als computer automatische 'wijzigingen' zet ... en je wil dat niet ... dan meteen erna ... op 'undo' klikken (krom pijltje naar links ... staat linksboven)  
Marges aanpassen ... 'pagina-indeling' / 'marges' / 'aangepaste marges' (hier allerlei mogelijkheden)  
Tekstvakken zijn makkelijk verplaats- en aanpasbaar : 'invoegen' / 'tekstvak' / iets inzetten ... en ... nadien : aanklikken / 'tekstvak opmaken' / lijnkleur: geen  
Tabellen zijn niet zo moeilijk hanteerbaar als je een 'snelle tabel' of het 'rekenblad' gebruikt ('invoegen' / 'tabel' / tabel kiezen).  
Op rekenbladen (raster) moet je ...  
als je een cijfer of teken als tekst wil zetten (en dus niet als wiskundig teken) ... er een weglatingsteken vóór plaatsen  
als je een bewerking wil doen ... ofwel het juiste icoontje/menu'tje aanklikken, ofwel (als zelf uitvoert) bv. =som haakje open getal:getal haakje dicht return)  
als je een rij wil tussenvoegen 'Ctrl Shift+' doen (sta op regel waar boven moet) ... en om er eentje verwijderen 'Ctrl -'  
als je bv. de eerste regel (titel) wil herhalen (op elk blad) doen ... 'pagina-indeling' / 'titels afdrukken' / \$1:\$1 (invullen bij 'rijen bovenaan blad')

**VAAK GEBRUIKTE TOETSENCOMBINATIES ... OM SNEL EN MAKKELIJK TE WERKEN :**

CTRL + A : select all of heel de tekst aanduiden  
CTRL + B : bold of tekst in het vet zetten  
CTRL + C : copy tekst of tekst kopiëren  
CTRL + D : font of lettertype wijzigen  
CTRL + F : find of waarmee je een woord in de tekst kan zoeken  
CTRL + G : go to of naar bepaalde pagina gaan  
CTRL + H : replace of woord zoeken en vervangen

CTRL + I : italic of schuin zetten  
CTRL + P : print of document afdrukken  
CTRL + U : underline of onderstrepen  
CTRL + V : paste of plakken  
CTRL + X : cut of knippen  
CTRL + Y : repeat of karakter(s) herhalen ... of ongedaan maken ongedaan maken  
CTRL + Z : undo of wat net gewijzigd werd ... ongedaan maken

**OOK FUNCTIETOETSEN**

bv. F5 : ga naar, zoeken, vervangen

## Meest voorkomende TIJDEN VAN VERVOEGING ... Most common TENSES OF CONJUGATION

bv.: SPELEN ... e.g.: (TO) PLAY

PRESENT SIMPLE ONVOLTOOID TEGENWOORDIGE TIJD	1) Iets wat men altijd, nooit, met regelmaat, gewoonlijk, ... doet maar ook		2) iets wat je aan het doen bent dat een wat langere tijdspanne heeft.			
	I play.	I don't (do not) play.	Do I play ?	Don't I play ? (Do I not play?)	Yes, I do.	No, I don't (do not).
	Ik speel.	Ik speel niet.	Speel ik ?	Speel ik niet ?	Ja(wel).	Neen.
PRESENT CONTINUOUS DUURVORM TEGENWOORDIGE TIJD	Je benadrukt hiermee dat je iets effectief <b>nu</b> met iets bezig bent.					
	I'm (I am) playing.	I'm (I am) not playing.	Am I playing ?	Aren't I (Am I not) playing ?	Yes, I am.	No, I'm (I am) not.
	Ik ben aan het spelen.	Ik ben niet aan het spelen.	Speel ik ?	Ben ik niet aan het spelen ?	Ja(wel).	Neen.
FUTURE (BE GOING TO) FUTURE (WILL) TOEKOMENDE TIJD	I'm (I am) going to play.					
	I'll (I will) play.	I won't (will not) play.	Will I play ?	Won't I (Will I not) play ?	Yes, I will.	No, I won't (will not).
	Ik zal spelen.	Ik zal niet spelen.	Zal ik spelen ?	Zal ik niet spelen ?	Ja(wel).	Neen.
CONDITIONAL VOORWAARDELIJKE WIJS	I'd (I would) play.		I wouldn't (I would not) play.			
	Ik zou spelen.	Ik zou niet spelen.	Would I play ?	Wouldn't I (Would I not) play ?	Yes, I would.	No, I wouldn't (would not).
			Zou ik spelen ?	Zou ik niet spelen ?	Ja(wel).	Neen.
IMPERATIVE GEBIEDENDE WIJS	Play !	Don't play !	Let's (Let us) play.	Let's (Les us) not play.	Shall I ?	Zal ik ?
	Speel !	Speel niet !	Laten we spelen.	Laten we niet spelen.	Shall we ?	Zullen we ?

IN HET ENGELS WORDT DE VERLEDEN TIJD VAKER DOORGETROKKEN IN DE HELE ZIN → I knew where he lived.

(actie is gedaan)	I played.	I didn't (did not) play.	Did I play ?	Didn't I (Did I not) play ?	Yes, I did.	No, I didn't (did not).
PAST SIMPLE ONVOLTOOID VERLEDEN TIJD	1) Iets is in het <u>verleden begonnen</u> en duidelijk aangegeven (ev. door tijdstip) dat actie <u>volledig voorbij</u> is. (bv.: <b>Yesterday</b> , I went to church. of I <b>lived</b> there <b>once</b> .)					
	3) Vertaling naar het Nederlands : meestal met hulpwerkwoord (= V.T.T.), → bv. Ik <b>ben</b> gisteren naar de kerk <b>geweest</b> . / Ik heb <b>ooit</b> mijn vinger bezeerd.					
	4) Vertaling naar het Nederlands : soms ook gewoon zonder (= O.V.T.) → bv. <b>Toen</b> ik viel, <b>zag</b> hij mij. / Ik riep hem <b>net</b> (toen jij aanbelde) en hij <b>wuifde</b> .					
	3) Past Simple ... bestaat <u>in het Engels uit slechts uit één werkwoord</u> .					
	4) Ezelsbruggetje : " <u>Onvoltooid? Nee, toch simpelweg verleden (past) tijd!</u> "					
(actie kan nog bezig zijn)	I've (I have) played.	I haven't (I have not) played.	Have I played ?	Haven't I (Have I not) played ?	Yes, I have.	No, I haven't (have not).
PRESENT PERFECT VOLTOOID TEGENWOORDIGE TIJD	1) Iets is in het verleden begonnen en is nu nog altijd bezig (bv.: I haven't met him <b>yet</b> . → is al heel mijn leven zo en tot nu toe nog altijd het geval → <b>up until now</b> )					
	2) Ook merkbaar door woorden die een tijdspanne (bv.: I've played tennis <b>my whole life</b> ) of een frequentie (bv.: I've been to church <b>every single week</b> ) aangeven.					
	3) Vertaling naar het Nederlands : <u>vaak vanuit het heden verteld (O.T.T.)</u> → bv. : I <b>have lived</b> here <b>since</b> I was a child. → Ik woon hier van kindsbeen af.					
	4) Present Perfect ... bestaat <u>in het Engels uit een hulpwerkwoord (auxiliary verb) en een voltooid deelwoord (past participle)</u> .					
	5) Ezelsbruggetje : <u>Voltooid? Nee, de present (tegenwoordig tijd) is perfect mogelijk !</u>					

**PRESENT SIMPLE → ONVOLTOOID TEGENWOORDIGE TIJD**

1) *Iets wat men altijd/ nooit/ met regelmaat/ gewoonlijk/ ... doet*    maar ook    2) *Iets wat je aan het doen bent dat een wat langere tijdsperiode heeft (bv. Vandaag speel ik tennis.)*

	<b>Mededelend = WW. vervoegen</b>	<b>Negatie → + 'DO' (dit vervoegen) + INFINITIEF</b>	<b>Vraagzin → + 'DO' (dit vervoegen) + INFINITIEF</b>
SPELEN TO PLAY	Ik/jij/u/wij/jullie/zij (vervoeg 'spelen'). I/you/we/they <b>PLAY</b> . He/she <b>PLAYS</b> .	Ik/jij/u/ wij/jullie/ zij (vervoeg 'spelen') niet. Hij/zij speelt niet. I/you/we/they <b>DON'T PLAY</b> . He/she <b>DOESN'T PLAY</b> .	(vervoeg 'spelen') ik/jij/u/ wij/jullie/ zij (niet) ? Speelt hij/zij (niet) ? <b>DO/DON'T</b> I/you/we/they <b>PLAY</b> ? <b>DOES/DOESN'T</b> he/she <b>PLAY</b> ?
POETSEN	Ik/jij/u/wij/jullie/zij (vervoeg 'poetsen').	Ik/jij/u/ wij/jullie/ zij (vervoeg 'poetsen') niet. Hij/zij poetst niet.	(vervoeg 'poetsen') ik/jij/u/ wij/jullie/ zij (niet) ? Poetst hij/zij (niet) ?
TO CLEAN	I/you/we/they <b>CLEAN</b> . He/she <b>CLEANS</b> .	I/you/we/they <b>DON'T CLEAN</b> . He/she <b>DOESN'T CLEAN</b> .	<b>DO/DON'T</b> I/you/we/they <b>CLEAN</b> ? <b>DOES/DOESN'T</b> he/she <b>CLEAN</b> ?
OPSTAAN TO GET UP	Ik/jij/u/ wij/jullie/ zij (vervoeg 'opstaan'). I/you/we/they <b>GET UP</b> . He/she <b>GETS UP</b> .	Ik/jij/u/wij/jullie/zij (vervoeg 'opstaan') niet. Hij/zij staat niet op. I/you/we/they <b>DON'T GET UP</b> . He/she <b>DOESN'T GET UP</b> .	(vervoeg 'opstaan') ik/jij/u/ wij/jullie/ zij (niet) ? Staat hij/zij (niet) op ? <b>DO/DON'T</b> I/you/we/they <b>GET UP</b> ? <b>DOES/DOESN'T</b> he/she <b>GET UP</b> ?
KIJKEN (NAAR) TO WATCH	Ik/jij/u/ wij/jullie/ zij (vervoeg 'kijken'). I/you/we/they <b>WATCH</b> . He/she <b>WATCHES</b> .	Ik/jij/u/ wij/jullie/ zij (vervoeg 'kijken') niet. Hij/zij kijkt niet. I/you/we/they <b>DON'T WATCH</b> . He/she <b>DOESN'T WATCH</b> .	(vervoeg 'kijken') ik/jij/u/ wij/jullie/ zij (niet) ? Kijkt hij/zij (niet) ? <b>DO/DON'T</b> I/you/we/they <b>WATCH</b> ? <b>DOES/DOESN'T</b> he/she <b>WATCH</b> ?
MAKEN TO MAKE	Ik/jij/u/ wij/jullie/ zij (vervoeg 'maken'). I/you/we/they <b>MAKE</b> . He/she <b>MAKES</b> .	Ik/jij/u/ wij/jullie/ zij (vervoeg 'maken') niet. Hij/zij maakt niet. I/you/we/they <b>DON'T MAKE</b> . He/she <b>DOESN'T MAKE</b> .	(vervoeg 'maken') ik/jij/u/ wij/jullie/ zij (niet) ? Maakt hij/zij (niet) ? <b>DO/DON'T</b> I/you/we/they <b>MAKE</b> ? <b>DOES/DOESN'T</b> he/she <b>MAKE</b> ?
DE VAAT DOEN TO DO THE DISHES	Ik/jij/u/ wij/jullie/ zij (vervoeg 'afwassen'). I/you/we/they <b>DO THE ...</b> . He/she <b>DOES THE ...</b>	Ik/jij/u/ wij/jullie/ zij (vervoeg 'afwassen') niet. Hij/zij wast niet af. I/you/we/they <b>DON'T DO THE ...</b> . He/she <b>DOESN'T DO THE ...</b>	(vervoeg 'afwassen') ik/jij/u/ wij/jullie/ zij (niet) ? Wast hij/zij (niet) af ? <b>DO/DON'T</b> I/you/we/they <b>DO THE ...</b> ? <b>DOES/DOESN'T</b> he/she <b>DO THE ...</b> ?
OPRUIMEN TO TIDY (UP)	Ik/jij/u/ wij/jullie/ zij (vervoeg 'opruimen'). I/you/we/they <b>TIDY (UP)</b> . He/she <b>TIDIES (UP)</b> .	Ik/jij/u/ wij/jullie/ zij (vervoeg 'opruimen') niet. Hij/zij ruimt niet op. I/you/we/they <b>DON'T TIDY (UP)</b> . He/she <b>DOESN'T TIDY (UP)</b> .	(vervoeg 'opruimen') ik/jij/u/ wij/jullie/ zij (niet) ? Ruimt hij/zij (niet) op ? <b>DO/DON'T</b> I/you/we/they <b>TIDY (UP)</b> ? <b>DOES/DOESN'T</b> he/she <b>TIDY (UP)</b> ?
GAAN TO GO	Ik/jij/u/wij/jullie/zij (vervoeg 'gaan'). I/you/we/they <b>GO</b> . He/she <b>GOES</b> .	Ik/jij/u/ wij/jullie/ zij (vervoeg 'gaan') niet. Hij/zij gaat niet. I/you/we/they <b>DON'T GO</b> . He/she <b>DOESN'T GO</b> .	(vervoeg 'gaan') ik/jij/u/ wij/jullie/ zij (niet) ? Gaat hij/zij (niet) ? <b>DO/DON'T</b> I/you/we/they <b>GO</b> ? <b>DOES/DOESN'T</b> he/she <b>GO</b> ?
ZIJN TO BE	Ik/jij/u/ wij/jullie/ zij (vervoeg 'zijn') . <b>I AM</b> / You-we-they <b>ARE</b> / He/she <b>IS</b> .	Ik/jij/u/ wij/jullie/ zij (vervoeg 'zijn') niet. Hij/zij is niet. <b>I'M not</b> / You/we/they <b>AREN'T</b> . He/she <b>ISN'T</b> . <b>ARE/AREN'T</b>	(vervoeg 'zijn') ik/jij/u/ wij/jullie/ zij (niet) ? Is hij/zij (niet) ? I/you/we/they ? <b>IS/ISN'T</b> he/she ?
<b>TO HAVE</b> HEBBEN TO HAVE	<b>(meer formeel)</b> Ik/jij/u/ wij/jullie/ zij (vervoeg 'hebben'). I/you/we/they <b>HAVE</b> . He/she <b>HAS</b> .	<b>(v.t.: do → did)</b> Ik/jij/u/ wij/jullie/ zij (vervoeg 'hebben') niet. Hij/zij heeft niet. I/you/we/they <b>DON'T HAVE ...</b> . He/she <b>DOESN'T HAVE ...</b>	<b>(v.t.: do → did)</b> (vervoeg 'hebben') ik/jij/u/ wij/jullie/ zij (niet) ? Heeft hij/zij (niet) ? <b>DO/DON'T</b> I/you/we/they <b>HAVE ...</b> ? <b>DOES/DOESN'T</b> he/she <b>HAVE ...</b> ?
<b>TO HAVE GOT</b> HEBBEN TO HAVE (GOT)	<b>(minder formeel)</b> Ik/jij/u/ wij/jullie/ zij (vervoeg 'hebben'). I/you/we/they <b>(HA)'VE GOT</b> . He/she <b>(HA)'S GOT</b> .	Ik/jij/u/ wij/jullie/ zij (vervoeg 'hebben') niet. Hij/zij heeft niet. I/you/we/they <b>HAVEN'T GOT</b> . He/she <b>HASN'T GOT</b> .	(vervoeg 'hebben') ik/jij/u/ wij/jullie/ zij (niet) ? Heeft hij/zij (niet) ? <b>HAVEN'T</b> I/you/we/they <b>GOT</b> ? <b>HAS/HASN'T</b> he/she <b>GOT</b> ?
<b>TO HAVE TO</b> MOETEN	<b>(zachter 'moeten')</b> One has to have some clothes to go out.	You have to study hard to graduate.	You don't have to tell him. He already knows.
<b>MUST</b> (strenger 'moeten') → zoals 'Il faut' in het Frans MOETEN	One must have warm clothes in winter.	You must wait when there's a red light.	You mustn't tell him. It's a secret.

## Meest voorkomende TIJDEN VAN VERVOEGING ... Les TEMPS plus courants DE CONJUGAISON

bv.: SPELEN ... p.ex.: JOUER

INDICATIF PRÉSENT ONVOLTOOID TEGENWOORDIGE TIJD	Je joue. Ik speel.	Je ne joue pas. Ik speel niet.	(Est-ce que) Je joue ? / Joue-je ? Speel ik ?	Je ne joue pas ? Speel ik niet ?	Oui Ja.	Si ! Jawel !	Non. Neen.
PRÉSENT CONTINU DUURVORM TEGENWOORDIGE TIJD	<i>(être + en train de ...)</i> Je suis en train de jouer. Ik ben aan het spelen.	Je ne suis pas en train de jouer. Ik ben niet aan het spelen	(Est-ce que) Je suis en train de jouer ? Ben ik aan het spelen ?	Je ne suis pas en train de jouer ? Ben ik niet aan het spelen ?			
FUTUR PROCHE FUTUR SIMPLE TOEKOMENDE TIJD	<i>(aller + infinitif : Je vais jouer.)</i> Je jouerai. Ik zal spelen.	Je ne jouerai pas. Ik zal niet spelen.	(Est-ce que) Je jouerai ? Zal ik spelen ?	Je ne jouerai pas ? Zal ik niet spelen ?			
CONDITIONNEL VOORWAARDELIJKE WIJS	Je jouerais. Ik zou spelen.	Je ne jouerais pas. Ik zou niet spelen.	(Est-ce que) Je jouerais ? Zou ik spelen ?	Je ne jouerais pas ? Zou ik niet spelen ?			
IMPÉRATIF GEBIEDENDE WIJS	Joue ! Speel !	Ne joue pas ! Speel niet !	Jouons ! Laten we spelen !	Jouez ! (pluriel) Speel ! (meervoud)		Kan ook met "aller" Allons jouer ! Allez jouer !	
<i>(actie is gedaan)</i>							
PASSÉ COMPOSÉ VOLTOOID TEGENWOORDIGE TIJD	<i>= hulpwerkwoord (auxiliaire) + voltooid deelwoord (participe passé)</i>						
	J'ai joué. Ik heb gespeeld.	Je n'ai pas joué. Ik heb niet gespeeld.	(Est-ce que) J'ai joué ? Heb ik gespeeld ?	Je n'ai pas joué ? Heb ik niet gespeeld ?			
<i>(actie kan nog bezig zijn)</i>							
IMPARFAIT ONVOLTOOID VERLEDEN TIJD	Je jouais. Ik speelde.	Je ne jouais pas. Ik speelde niet.	(Est-ce que) Je jouais ? Speelde ik ?	Je ne jouais pas ? Speelde ik niet ?			
VENIR DE ... NET + V.D. + ZIJN/HEBBEN	Je <u>viens de</u> jouer. Ik <u>heb net</u> gespeeld.						



INF.	PRESENT (OTT)	IMPARE. (VVT) -ais -ais -ait -ions -iez -aient	P. PAS. (VD)	FUTUR (toek.) -ai -as -a -ons -ez -ont	IMPERATIF (geb. wijs) 2de enk. 1ste mv 2de mv je-/vous-/nous-vorm	similaire / analogue (gelijkaardig) (vet + schuin = altijd met être + alles met 'se ...')	
acheter	achète achetons achètent	achetais	acheté	achèterai	Achète ! Achetez !	(em)mener, peser, se promener, (se) lever	
<b>aller</b>	vais vas va allons allez vont	allais	allé	irai	Va ! Allez !	(s')appeler, épeler, jeter, geler, se rappeler	
appeler	appelle appelons appellent	appelais	appelé	appellerai	Appelle-toi ! Appelez-vous !		
appuyer	appuie appuyons appuient	appuyais	appuyé	appuierai	Appuie ! Appuyez !		
attendre	attends attendons attendent	attendais	attendu	attendrai	Attends ! Attendez !	descendre, entendre, perdre, répondre, battre, vendre, <b>rompre</b>	
avoir	ai as a avons avez ont	avais	eu (+ avoir)	aurai	Aie ! Ayons ! Ayez !		
boire	bois buvons boivent	buvais	bu	boirai	Bois ! Buvez !		
bouger	bouge bougeons bougent	bougeais	bougé	bougerai	Bouge ! Bougez !	ranger, changer, corriger, nager, voyager, encourager, manger	
commencer	commence commençons commencent	commençais	commencé	commencerais	Commence ! Commencez !	lancer, avancer, annoncer, prononcer, placer,	
conduire	conduis conduisons conduisent	conduisais	conduit	conduirai	Conduis ! Conduisez !	construire, traduire, reproduire, détruire	
connaître	connais connaît!! connaissons ... ssent	connaissais	connu	connaîtrai	Connais ! Connaissez !	paraître, apparaître, disparaître <i>(!!naître: p.p.= né!!)</i>	
courir	cours courons courent	courais	couru	courrai	Cours ! Courez !		
croire	crois croyons croient	croyais	cru	croirai	Crois ! Croyez !	<i>rompre (romps, rompais, rompu)</i>	
danser	danse dansons dansent	dansais	dansé	danserai	Danse ! Dansez !	trouver, parler, écouter, jouer, pleurer, <i>communiquer, manquer: ... me manque!</i> <b>passer, rester, (re)tourner, tomber, monter, (se) laver, (r)entrer</b>	
devoir	dois devons doivent	devais	dû	devrai	Dois ! Devez !		
dîner	dîne dînons dînent	dînais	dîné	dînerai	Dîne ! Dînez !	rêver, (*s)arrêter	
dire	dis dis dit disons dites disent	disais	dit	dirai	Dis ! Dites !		
écrire	écris écrivons écrivent	écrivais	écrit	écrirai	Écris ! Écrivez !	<i>(acquérir: acquiers / acquérons / acquièrent – acquérais – acquis – acquerrai)</i>	
employer	emploie employons emploient	employais	employé	emploierai	Emploie ! Employez !	renvoyer	
envoyer	envoie envoyons envoient	envoyais	envoyé	enverrai	Envoye ! Envoyez !	(se) plaindre, peindre, craindre, rejoindre	
éteindre	éteins éteint éteignons éteignent	éteignais	éteint	éteindrai	Éteins ! Éteignez !	payer, (s')essuyer, (s')ennuyer, nettoyer	
essayer	essaie essayons essaient	essayais	essayé	essaierai	Essaie ! Essayez !		
être	suis es est sommes êtes sont	étais	été (+ avoir)	serai	Sois ! Soyez !		
faire	fais fais fait faisons faites font	faisais	fait	ferai	Fais ! Faites !	<i>(valoir : 'il ... vaut / valait / a valu / vaudra)</i>	
falloir	il faut	il fallait	il a fallu	il faudra	(met infinitif de subjonctif)		
finir	finis finissons finissent	finissais	fini	finirai	Finis ! Finissez !	guérir, réunir, ralentir, jouir, remplir, choisir, réagir, avertir	
lire	lis lisons lisent	lisais	lu	lirai	Lis ! Lisez !	(se) taire <i>(suffire: p.p.= suffi)</i>	
mettre	mets mettons mettent	mettais	mis	mettrai	Mets ! Mettez !	permettre, promettre	
<b>mourir</b>	meurs mourons meurent	mourais	mort	mourrai	Meurs ! Mourez !		
oublier	oublie oublions oublient	oubliais	oublié	oublierai	Oublie ! Oubliez !		
ouvrir	ouvre ouvrons ouvrent	ouvrais	ouvert	ouvrirai	Ouvre ! Ouvrez !	(dé)couvrir, souffrir, offrir	
partir	pars partons partent	partais	parti	partirai	Pars ! Partez !	<b>sortir</b> , sentir, dormir, mentir, fuir, servir <i>(cueillir: cueille - cueilli - cueillera)</i>	
plaire (à)	plais plaît!! plaisent	plaisais	plu	plairai	Plais ! Plaisez !		
pouvoir	peux pouvons peuvent	pouvais	pu	pourrai	Peux ! Pouvez !		
prendre	prends prenons prennent	prenais	pris	prendrai	Prends ! Prenez !	apprendre, comprendre <i>(pleuvoir: il ... pleut / pleuvait / a plu / pleuvra)</i>	
recevoir	reçois recevons reçoivent	recevais	reçu	recevrai	Reçois ! Recevez !	espérer, préférer, régler	
répéter	répète répétons répètent	répétais	répété	répéterai	Répète ! Répétez !	moudre, émoudre, absoudre <i>(coudre: couds / cousons – cousais – cousu)</i>	
résoudre	résous résolvons résolvent	résolvais	résolu	résoudrai	Résous ! Résolvez !	<i>(conclure: p.p. = conclu)</i>	
rire	ris rions rient	riaais	ri	rirai	Ris ! Riez !		
savoir	sais savons savent	savais	su	saurai	Sache ! Sachez !		
s'asseoir	m'assieds nous asseyons s'asseyent	asseyais	assis	m'assiérai	Assieds-toi ! Asseyez-vous !	of m'assois / nous assoyons / s'assoient – m'assoyais – assis - assoirai	
suivre	suis suivons suivent	suivais	suiwi	suivrai	Suis ! Suivez !		
venir	viens venons viennent	venais	venu	viendrai	Viens ! Venez !	tenir, devenir	
<b>vivre</b>	vis vivons vivent	vivais	vécu	vivrai	Vis ! Vivez !	<i>((con)vaincre: vaincs / vainc / vanquons - vainquais, vaincu)</i>	
voir	vois voyons voient	voyais	vu	verrai	Vois ! Voyez !		
vouloir	veux voulons veulent	voulais	voulu	voudrai	Veux ! Voulez !/Veuillez	p.ex.: Veuillez écouter.	
	<b>p.ex.: ... que + je/tu/il/nous/...</b>	<b>prenne</b>	<b>prennes</b>	<b>prenne</b>	<b>prenions preniez</b>	<b>prennent</b>	<b>SUBJONCTIF</b>

## ‘dt’-REGELS

**ONVOLTOOID TEGENWOORDIGE TIJD** → Als iets in het heden gebeurt OF als het iets is dat je met regelmaat doet OF als je iets in verhaalvorm vertelt dat eerder gebeurde.

	1) STAM	2) STAM + T (behalve in vraagvorm)	3) STAM + T	4) INFINITIEF	5) INFINITIEF	6) INFINITIEF
1 <sup>ste</sup> pers. enk.	Ik	speel. (stam)	Speel ik ?		Ik word. (stam)	Word ik ?
2 <sup>de</sup> pers. enk.	Jij	speelt. (stam+t)	<u>Speel</u> jij/je ?		Jij wordt. (stam+t)	<u>Word</u> jij/je ?
3 <sup>de</sup> pers. enk.	Hij/Zij/U	speelt. (stam+t)	Speelt hij/zij/U/je hond (jouw hond)?		Hij/Zij/U wordt. (stam+t)	Wordt hij/zij/U/je hond ?
1 <sup>ste</sup> pers. mv.	Wij	spelen.	Spelen wij ?		Wij worden.	Worden wij ?
2 <sup>de</sup> pers. mv.	Jullie	spelen.	Spelen jullie ?		Jullie worden.	Worden jullie ?
3 <sup>de</sup> pers. mv.	Zij	spelen.	Spelen zij ?		Zij worden.	Worden zij ?

### ONVOLTOOID VERLEDEN TIJD

**Is zonder hulpwerkwoord. Bij regelmatige werkwoorden zoals hieronder, hoor je of er bij de stam +‘de’ of +‘te’ moet bijkomen.**

Je danste een wals.	→ inf. = dansen	→ stam eindigt niet op ‘t’	→ dus gewoon +‘te’	→ zie onderaan regeltje om te weten of +‘t’ of + ‘d’
De kinderen verwe <u>nden</u> de hond.	→ inf. = verwennen	→ stam eindigt niet op ‘d’	→ dus maar 1 ‘d’	→ hier is het onderwerp in het meervoud, dus het werkwoord ook !
Het gebeur <u>de</u> gisteren.	→ inf. = gebeuren	→ stam eindigt niet op ‘d’	→ dus maar 1 ‘d’	
Wij vergro <u>otten</u> de foto.	→ inf. = vergroten	→ stam eindigt op ‘t’	→ dus een extra ‘t’	→ omdat er een ‘t’ bijkomt, moet er ook een ‘o’ bij voor klankbehoud !
Ik test <u>te</u> de auto.	→ inf. = testen	→ stam eindigt op ‘t’	→ dus een extra ‘t’	
Wij beantwoor <u>dden</u> de vraag.	→ inf. = beantwoorden	→ stam eindigt op ‘d’	→ dus een extra ‘d’	→ + extra ‘n’ voor meervoud !

*Verleden tijden zoals ‘deed’ of ‘riep’ worden onregelmatig vervoegd en komen hier niet aan bod.*

### VOLTOOID VERLEDEN TIJD

**Is mét een hulpwerkwoord (of kan je erbij denken). Je verlengt (in je hoofd) het woord zodat je een bijvoeglijk naamwoord krijgt. Aldus hoor je of het moet eindigen op ‘d’ of ‘t’.**

Je hebt een wals gedanst.	De gedanst <u>e</u> wals.
De hond wordt verwe <u>nd</u> .	De verwe <u>nde</u> hond.
Het ongeluk is gebeur <u>d</u> .	Het gebeur <u>de</u> ongeluk.
Wij hebben de foto vergroo <u>t</u> .	De vergroo <u>te</u> (foto). → dit wordt verbogen als bijvoeglijk naamwoord → dus maar 1 ‘o’ en maar 1 ‘t’ !
De auto werd getest.	De getest <u>e</u> auto.
De vraag is beantwoor <u>d</u> .	De beantwoor <u>de</u> vraag.

*Voltooide deelwoorden zoals ‘begrepen’ of ‘geholpen’ worden onregelmatig vervoegd en komen hier niet aan bod.*

### OPGELET BIJ VOLGENDE LETTERS OP EINDE VAN STAM ! HET VOLTOOID DEELWOORD EINDIGT HIER STEEDS OP ‘D’ ! DE ‘V’ EN DE ‘Z’ ZIJN TE VERVANGEN DOOR ‘F’ EN ‘S’

met ‘...ven’	in de infinitief	→ wui <u>v</u> en	Ik wuifde.	Ik heb gewuif <u>d</u> .
met ‘...ben’	in de infinitief	→ schro <u>v</u> ben	Ik schrobde.	Ik heb geschrob <u>d</u> .
met ‘...zen’	in de infinitief	→ verhu <u>z</u> en	Ik verhuisde.	Ik ben verhuisd <u>.</u>

*Behalve onregelmatige werkwoorden zoals ‘blazen/blies/geblazen’, ‘snuiven/snoof/gesnoven’ ...*

**Ook toepasbaar is het regeltje van TKOFSCHIP + X → als de stam eindigt op één van deze medeklinkers, komt er een ‘t’ bij in de verleden tijd (en dus geen ‘d’)**

*Behalve ook weer bij de onregelmatig vervoegde werkwoorden.*

*Vernederlandste werkwoorden zoals ‘gesaved’ of ‘geracet’ komen hier niet aan bod.*

## TAALPROEVERS

Nederlands (spreken)	English (speak)	Le français (parler)	Deutsch (sprechen)	italiano (parlare)	español (hablar)
ik / jij / hij/ zij	I / you / he/she	je / tu / il/elle	ich / du / er / sie	io / tu / lui/lei	yo / tú / él / ella
men / het / U	one / it / <b>You</b>	on /ça(il) / <b>Vous</b>	man / es / <b>Sie</b>	uno / (lo) / <b>Lei</b>	uno / (lo) / <b>Usted</b>
wij / jullie / zij	we / you / they	nous / vous / ils/elles	wir / ihr / sie	noi / voi / loro	nosotros/vosotros/ellos-as
aan/tegen mij, jou, <b>u</b> , hem,haar voor ons, jullie, hen	to/against me, <b>you</b> , him, her, for us, you, them	à/contre moi, toi, lui, elle, pour nous, <b>vous</b> , eux, elles	an/gegen mich, dich, ihn, sie, für uns, euch, sie, <b>Sie</b>	a/contro me, te, lui, <b>lei</b> , per noi, voi, loro	a/contra mí, ti, <b>Usted</b> , él, ella, para n-vosotros, ellos-as
van(wege) mij, jou, <b>u</b> , hem, haar, ons, jullie, hen	from me, <b>you</b> , him, her, us, you, them	de moi, toi, lui, elle, nous, <b>vous</b> , eux, elles	von mir, dir, ihm, ihr, uns, euch, ihnen, <b>Ihnen</b>	da me, te, lui, <b>lei</b> , noi, voi, loro	de mí, ti, <b>Usted</b> , él, ella, nosotros, vosotros, ellos-as
van mij, jou, <b>u</b> , hem, haar, (bezit) ons, jullie, hen	(of) ... / mine, <b>yours</b> , his, hers, ours, yours, theirs	à moi, toi, lui, elle, nous, <b>vous</b> , eux, elles	von mir, dir, ihm, ihr, uns, euch, ihnen, <b>Ihnen</b>	(di) / il mio,la mia,i miei,le mie, tuo,suo, <b>sua</b> , nostro,vostro, loro	(de) / (el...) mío-a-os-as, tuyo, suyo, nuestro, <b>vuestro</b> , suyo
mijn, jouw, <b>uw</b> , zijn, haar, ons/onze, jullie, hun	my, <b>your</b> , his, her, our, your, their	mon-ma-mes, ton-..., son-..., notre-nos, <b>votre-vos</b> , leur-s	mein-e, dein-e, sein-e, ihr-e, unser-e, euer-e, <b>ihr-e</b>	il mio,la mia,i miei,le mie, tuo,suo, <b>sua</b> , nostro,vostro, loro	mí-s, tu-s, su-s, su-s, nuestro-a-os-as, vuestro..., su-s
dit/deze / dat/die / die	this / that / these/those	ce(t)(tte) / (ça) / ces	das/diese(s) / jene / diese	questo-a-i-e / quello-a-i-e	esto-a-e(s) / eso-e-a(s) / allí
de / het / een	the / a/an	le/la / un/une	der/die/das / ein(e)	il / lo/la / un(a)(o) / dei/delle	el/la/los(as)/un(a)(os)(as)
ja / neen / misschien	yes / no / maybe/ perhaps	Oui / non / peut-être	ja / nein / vielleicht	Sì / no / forse	sí/no/ quizás
en / of / hebben / zijn	and / or / have / be	et / ou / avoir / être	und / oder / haben / sein	e/ o/oppure / avere/essere	y / o / haber/tener / ser/estar
Het is / Het zijn / dat/die ...	It is / They are / that/who...	C'est/ Ce sont/ (ce) que/qui	Das ist / Das sind / das/die..	È / Sono / (quello) che	Es/Está/son/ (lo) que/quien
Er is/zijn ... / (ik) ook	There is/are ... / (me) too/also	Il y a ... / (moi) aussi	Es gibt ... / (ich) auch	C'è ... / Ci sono... / anche (io)	Hay ... / (yo) también
Begrijpt u ? / begrepen	Do you understand?/understood	Vous comprenez? / compris	Verstehen Sie? / verstanden	Capisce? / capito	¿Entiendes? / entendido
Ik begrijp het niet.	I don't understand.	Je ne (le) comprends pas.	Ich verstehe es nicht.	Non capisco.	No entiendo.
Ik weet/kan (het) niet.	I don't know. / I can't.	Je ne sais/peux pas.	Ich weiss/kann es nicht.	Non lo so. / Non posso.	No (lo) sé/puedo.
Ik heb een probleem/vraag.	I have a problem/question.	J'ai un(e) problème/question.	Ich hab ein(e) Problem/Frage.	Ho un problema/una domanda.	Tengo un problema/una pregunta.
Ik denk/geloof (het) wel.	I think/believe (so).	Je (le) pense/crois que oui.	Ich denke/glaube (es).	(Lo) Penso/Credo di si.	(Lo) Pienso/Creo que sí.
Wat wil dat zeggen?	What does it mean?	Qu'est-ce que ça veut dire?	Was bedeutet das?	Che cosa significa (quello)?	¿Qué significa eso?
Wablieft(t)? / Hoe, zegt u?	Excuse me?	Comment, vous dites?	Was sagen Sie?	Scusi? / Come, dice?	Disculpe? / Como, dice?
Is het goed gegaan?	Did it go well?	Ca s'est bien passé?	Ist es gut gegangen?	È andato bene?	¿Ha pasado bien?
Hoe is het geweest?	How was it?	(Comment) ça a été?	Wie war es?	Come è stato ?	¿Cómo ha sido?
Hoe komt dat ? (waardoor)	Why is that ?	Comment ça se fait ?	Wie kommt das ?	Come si fa?	¿Cómo se hace?
Hoe heet (dit) ?	What do you call (this) ?	Comment (cela) s'appelle ?	Wie heisst (das) ?	Come si chiama (questo) ?	Cómo (esto) se llama ?
Ik wil dit niet. / Kan ik ...?	I don't want that. / Can I ...?	Je ne veux pas ça. / Je peux ...?	Ich will das nicht./ Kann ich ...?	Non voglio quello./ Posso...?	No quiero eso. / Puedo ...?
mogen / Ik mag (niet/geen) ...	can / I can/may (not) ...	pouvoir / Je (ne) peux (pas) ...	dürfen/Ich darf (nicht/kein) ...	potere / (Non) Posso ...	poder / (No) Puedo ...
Wat wilt/wenst u ?	What do you want/desire ?	Que voulez/désirez-vous ?	Was wollen/wünschen Sie?	Che vuole/desidera?	¿Qué quiere/desea?
Ik zou willen (ww) /Akkoord.	I would like to .../ Deal.	Je voudrais ... / D'accord.	Ich möchte ... / Akkord.	Vorrei ... / Va bene./accordo	Quiero ... / De acuerdo.
Ik wil graag (ding) / Ik neem ...	I'd like ... / I'll have ...	Je voudrais ... / Je prends ...	Ich möchte ... / Ich nehme ...	Vorrei ... / Prendo ...	Quería/Me gustaría.../ Tomo...

afpraak / Dat klopt!	appointment / That's right.	rendez-vous / C'est exact!	Verarbreudung/Das stimmt!	appuntamento/ Esatto!	cita / Exacto!
Ik heb liever ...	I would rather ... / I prefer	Je veux plutôt .../ Je préfère	Ich hab lieber/ Ich vorziehe	Preferisco ...	Mejor ... / Prefiero ...
Ik wil zitten/opstaan.	I want to sit down/stand up	Je veux m'asseoir/me lever.	Ich will sitzen/aufstehen.	Voglio sedermi/alzarmi.	Quiero sentarme/levantarme.
Hoe veel kost dit ?	How much does this cost ?	Ça coûte combien ?	Wie viel kostet das ?	Quanto costa (questo)?	¿Cuánto cuesta (eso)?
Wat is dat ? / Kijk!	What's that ? / Look!	Qu'est-ce que c'est ?/Regarde	Was ist das? / Kucken Sie!	Che cos'è questo? / Guardi!	¿Qué es eso? / Mira!
Wat is er ? / Luister!	What's the matter? / Listen!	Qu'est-ce qu'il y a?/ Ecoute!	Was ist los? / Hören Sie!	(Che) Cosa c'è? / Ascolti!	¿Qué pasa? / Escucha!
Wacht op mij! /momentje	Wait for me! / one moment	Attends-moi! / un instant	Warte auf mich !/Moment	Aspettami! / un attimo	¡Espére(me)! / momento
Er ontbreekt ... / Ik mis ...	...is/are missing. / I'm missing	Il manque ... / ... me manque	... fehlt / Ich vermisse ...	Mancha ... / Mi manchi (...)	Falta ... / ... extraño
Wat bent u aan het doen ?	What are you doing?	Qu'est-ce que vous faites?	Was tun/machen Sie ?	Che cosa sta facendo? / Che fa?	¿Qué estás haciendo? Qué hace?
Is het ver(af) / dichtbij ?	Is it far (away) / near (by) ?	C'est loin ? / près (d'ici) ?	Ist es weit(entfernt) /nahe?	È lontano / vicino ?	Está lejos /lejano /cercano?
Dat bevalt me/heb ik graag.	That pleases me./I like that.	Ça me plaît./J'aime ça.	Das gefällt mir/hab ik gern.	(Questo) Mi piace.	Me agrada./Me gusta eso.
Ik hou(d) van/heb graag ...	I love / like .....ing ...	J'aime / J'aime bien	Ich liebe/ Ich mag ...	Amo ... / Mi piace ...	Amo .../ Me gusta ...
Het is ok. / in orde	It's ok/alright./ settled/fixed	Ça va. / réglé/en ordre	Alles klar. / in Ordnung	Va bene. / regolato	Está bien./Vale / arreglado
Het is gedaan/klaar.	It's done/ready.	C'est fait/prêt.	Es ist geschafft/fertig.	È fatto/pronto.	Está hecho/pronto.
gedaan / over / voorbij	finished /over / passed	terminé / fini /passé	beendet / vorbei	finito / passato	terminado / pasado
Weet u (of) ... ?	Do you know (if) ... ?	Vous savez (si) ... ?	Wissen Sie (ob) ... ?	(Lei) Sa (se) ... ?	(Usted) Sabe (si) ... ?
Hoe ? / zo / om te ...	How? / like this/that / to ...	Comment? / comme ça / à ...	Wie? / so / zum ...	Come? / così / per ...	¿Como? / así / para ...
Hoe veel ? / komen/ik kom	How much ? / come/I come	Combien? / venir/Je viens	Wie viel?/kommen/ich komme	Quanto-i? - venire/vengo	¿Cuanto? / venir/vengo
Waar ? / plaats / ruimte	Where ? / place / space	Où? / place / espace	Wo? / Platz / Raum	Dove? / luogo / spazio	¿Dónde? / lugar / espacio
Waarom is dat? / omdat	Why is that? / because	Pourquoi est-ce? / parce que	Warum ist das? / weil	Perché è? / perché	¿Por qué es eso? / por
Waarvoor dient dat ?	What is it for ?	A quoi ça sert ?	Wofür/Wozu dient das ?	A che cosa serve?	¿Para qué sirve?
Hoe kan ik ... ?	How can I ... ?	Comment puis-je ... ?	Wie kann ik ... ?	Come posso ... ?	¿Como puedo ... ?
Wanneer ? / doen/maken	When ? / do/make	Quand ? / faire	Wann? / tun/machen	Quando? / fare	¿Cuándo? / hacer
Welk-e ? / kennen (kunnen)	Which ? / know (can)	Quel ? / connaître (savoir)	Welche ? / kennen (können)	Quale-i? / conoscere (sapere)	¿Cuál?/¿Qué? /conocer (saber)
Wie ? / kunnen/mogen	Who ? / can (may)	Qui ? / pouvoir	Wer? / können/dürfen	Chi?/ potere	¿Quien? / poder
Wat ? / zetten/leggen	What ? / put	Quoi?/Que / mettre	Was ? / setzen/legen	Che? / mettere/ponere	¿Qué? / poner
noodgeval / (in) panne	emergency / break-down	cas d'urgence / (en) panne	Notfall /(in) Panne	emergenza / fallimento	Emergencia / fracaso
Politie / ongeval / Kijk uit!	Police / accident / Watch out!	Police /accident / Méfiez-vous!	Polizei / Unfall / Pass auf!	polizia / accidente /	policía / accidente / ¡Cuidado!
Brand! (vuur) / Help! (hulp)	Fire! / Help! (aid)	Au feu! / Au secours! (aide)	Feuer! / Hilfe ! (Hilfe)	Fuoco! / Aiuto! (soccorso)	¡Fuego! / ¡Ayúda! ¡Socorro!
Pas op!/Opgelet!/ Voorzichtig!	Watch out!/Caution!/ Careful!	Attention! / Sois prudent!	Achtung! / Vorsicht!	Attenzione!/ Occhio!/Attento!	¡Atención! / ¡Precaución!
gevaar(lijk) / veilig	danger(ous) / safe	danger(eux) / en sécurité	gefähr(lich) / sicher	pericolo(so) / sicuro	peligro(so)/ seguro/a salvo
verboden / toegelaten	prohibited/forbidden /allowed	interdit / permis	verboden / zugelassen	vietato / permesso	prohibido / permitido
ziek / arts/dokter	ill/sick / doctor	malade / médecin/docteur	krank / Arzt/Doktor	malato / medico/dottore	enfermo / médico/doctor
medicijnen / apotheek	medicine / pharmacy	médicaments / pharmacie	Medikamente / Apotheke	medicine / farmacia	medicamentos / farmacia

hospitaal / ambulance	hospital / ambulance	hôpital / ambulance	Hospital / Ambulanz	ospedale / ambulanza	hospital / ambulancia
Het doet pijn. / pijn / koorts	It hurts. / pain / fever	Ça fait mal. / douleur / fièvre	Es tut weh./schmerzen /Fieber	Fa male. / dolore / febbre	Hace mal. / dolor / fiebre
Ik voel mij niet goed. / spoed	I don't feel well. / emergency	Je ne me sens pas bien./urgence	Ich fühle mich nicht gut./Notfall	Non mi sento bene./emergenza	No me siento bien./emergencia
Ik heb ... nodig. / Ik moet	I need ... / I have to/must	J'ai besoin de ... / Je dois	Ich brauche ... / Ich soll/muss	Ho bisogno di ... / Devo	Necesito ... / Tengo que
nodig / Men (je) moet ...	necessary / You have to ...	nécessaire / Il faut ...	nötig / Sie sollte ...	necessario / Deve ...	necesario / Tiene que ...
Hoe heet je ?	What's your name ?	Comment tu t'appelles ?	Wie heisst du ?	Come ti chiami ?	¿Cómo te llamas ?
Vanwaar bent u ?	Where are you from ?	D'où êtes-vous ?	Woher sind Sie ?	Di dov'è ?	¿De dónde es usted?
Ik ben ... jaar.	I am ... years old.	J'ai ... ans.	Ich bin ... Jahre alt.	Sono ... anni.	Tengo ... años.
Ik woon in ...	I live in ...	J'habite à .../en/au(x) ...	Ich wohne in ...	Vivo a ... / in ...	Vivo en ...
Belg(isch)/Nederland(s)/~er	British / an Englishman	francophone/un(e) Français(e)	Deutsch / ein Deutsche(r)	italiano / un Italiano	español / un(a) español
Nederlands(talig)	Dutch(-speaking)	néerlandophone/le néerlandais	Niederländisch(sprachig)	olandese	holandés
Belg / uit België	Belgian / from Belgium	Belge / de la Belgique	Belgier / aus Belgien	belga / dal Belgio	belga / de Bélgica
geboren op ... / in ...	born (the) ... / born in ...	né(e)(s) le .../né à /en/au(x)	geboren (am)... /geboren in	nato il ... / nato a/in ...	nacido el ... / nacido en ...
naam / adres / gegevens	name / address / data	nom / adresse / données	Name / Adresse / Daten	nome / indirizzo / dati	nombre / dirección / datos
(in de ...)straat / nummer	(in the) ...street / nombre	(dans la) rue ... / numéro	(in der)...Strasse/Nummer	(nella) via/strada / numero	(en la) calle ... / número
postcode / stad / land	zip code / city / country	code postale / ville / pays	Postleitzahl / Stadt / Land	codice(CAP)/ città / paese	código postal /ciudad/ país
telefoon / (bij mij) thuis	telephone / at (my) home	téléphone/à la(ma) maison	Telefon/zu (meinem)Hause	telefono / (in) a casa (mia)	teléfono / en (mi) casa
gehuwd / gescheiden	married / divorced	marié / divorcé	verheiratet / geschieden	sposato / divorziato	casado / divorciado
identiteitskaart	ID (card)	carte d'identité	ID-karte/identitätskarte	carta d'identità	tarjeta de identificación
gemeente-/stadhuis	town ~/city hall	mairie / hôtel de ville	Rathaus	municipio	ayuntamiento
handtekening / ~tekenen	signature / sign	signature / signer	Unterschrift / ~schreiben	firma / firmare	firma / firmar
Wat gebeurt er ?	What's happening ?	Qu'est-ce qui se passe ?	Was passiert/geschieht?	Che succede?	¿Qué está pasando?
Ik ben verdwaald.	I am lost.	Je suis perdu(e)(s).	Ich bin verloren.	Mi sono perso.	Estoy perdido.
Ik vind (het) ... niet.	I can't find .../it.	Je ne trouve pas .../ça.	Ich finde (es) ... nicht.	Non trovo (questo).	(No) lo encuentro.
Ik vind ... / Ik denk ... (mening)	I think ... / I find (it) ...	Je pense / Je crois / Je trouve ...	Ich finde / Ik denke ...	Penso ... / Credo ... / Trovo ...	Creo ...
autobus / tram / metro	bus / tram / subway	bus / tram / métro	Bus / Trambahn / Metro	bus/pullman / tram/metro	autobús/ tr�nvia / metro
station / trein / brug	station / train / bridge	gare / train / pont	Bahnhof / Zug / Br�cke	stazione / treno / ponte	estaci�n / tren / puente
perron/kade / spoor	platform / track	quai / voie	Bahnsteig / (Eisen)bahn/Kai	banchina / binario	and�n / pista
tunnel / kerk / lichten	tunnel / church / lights	tunnel / �glise / feux	Tunnel / Kirche / Lichter	tunnel / chiesa / semaforo-i	t�nel / iglesia / sem�foros
kruispunt / neem ...	crossroad/intersection/ take...	carrefour / prenez ...	Kreuzung / nehmen Sie ...	incrocio/intersezione/prende..	cruce/intersecci�n/ tome ...
de weg/baan naar ...	the way/road to ...	le chemin/la route � ...	der Weg/die Bahn zu ...	la strada/via per ...	el camino/la via a ...
bocht / naar links/rechts	turn / to the left/right	tournant / � gauche/droite	Kurve / nach links/rechts	curva/ a sinistra/destra	curva/a la izquierda/derecha
recht(door) / Rijd! / Rem!	straight (on) / Drive! / Brake!	(tout) droit /Conduisez/Freinez	gerade(aus) / Fahr! / Brems !	d(i)ritto/ Guidi! / Freni!	todo recto / Conduzca! / Frena!
hoek / op het einde van ...	corner / at the end of ...	coin / au bout de (la)/du ...	Ecke / am Ende (der, ...) ...	angolo / alla fine del(la) ...	esquina / al final de ...

te voet / per auto	on foot / by car	à pied / en voiture	zu Fuss / mit dem Auto	a piedi / con la macchina	a pie / en coche
openbaar vervoer	public transport	transports en commun	öffentlicher Nahverkehr	trasporto pubblico	transporto publico
tankstation / rijden	gas station / drive	station d'essence/conduire	Tankstelle / fahren	stazione di servizio / guidare	estación de gasolina / conducir
machine / motor / benzine	machine / engine / fuel	machine / moteur / essence	Maschine / Motor / Benzin	macchina / motore / benzina	máquina / motor / gasolina
gebouw / huis / halte	building / house / stop	bâtiment / maison / arrêt	Gebäude/Haus/haltestelle	edificio / casa / fermata	edificio / casa / parada
biljet / heen en terug	ticket / there and back	billet / aller et retour	ticket / hin und zurück	biglietto / andata e ritorno	billete / ida y vuelta
Hoe laat is het ?	What's the time?	Quelle heure est-il?	Wie spät ist es ?	Che ora è?	Qué hora es?/Es la 1/Son las 2.
Om hoe laat ... ? / Om ...	At what time ... ? / At ...	A quelle heure ... ? / A ...	Wie spät ... ? / Um ...	A che ora ...? / A la una/Alle 2.	A qué hora ... ? / A la(s) una/2
Hoe lang? (tijd) / gemist	Combien de temps? / raté	How long? / missed	Wie lange? / verpasst	Quanto tempo? / perso	¿Cuánto tiempo? / perdido
zo ... als / zo veel / zo ...	as ... as / so much / so ...	aussi ... que / (au)tant (de) / si ...	so ... wie / so viel / so ...	... come / tanto / tanto ...	... como / tanto / así ...
Dat duurt te lang.	It takes too long.	Ça dure trop longtemps.	Das dauert zu lang(e).	Dura troppo lungo.	Dura demasiado tiempo.
lang / kort	long/ short/brief (moment)	long / court	lang / kurz	lungo/ corto/breve(momento)	alto/largo / corto
Het is lang geleden (dat ...)	It has been a long time (since...)	Il y a longtemps (que ...)	Es is lange her, (dass...)	È molto tempo fa (che ...)	Hace mucho tiempo (che ...)
uur/dag/week/maand/jaar	hour/day/week/month/year	heure/jour/semaine/mois/an	Uhr/Tag/Woche/Monat/Jahr	ora/giorno/settimana/mesa/anno	hora/día/semana/mes/año
om ... uur en ... minuten	at ... o'clock and ... minutes	à ... heure(s) et ... minutes	um ... Uhr und ... Minute	alla-e ... e ... minuti	a la(s) ... y ... minutos
Het is één/twee uur.	It's one/two o'clock.	Il est une/deux heure(s).	Es ist ein/zwei Uhr.	È l'una. / Sono le due.	Es la una. / Son las dos.
van(af) ... tot ...	from ... until ...	à partir de ... / jusqu'à ...	von ... bis zu ...	a partire da(l) ... fino a ...	desde/a partir de ... hasta ...
van ... tot ...	from ... till ...	de ... à ...	von .../ab ... bis (zu) ...	da... a(-l-la-llo-i-lle-gli...)	de ... a ...
nu / later / vroeger	now / later / earlier	maintenant / plus tard/tôt	jetzt / später / früher	adesso / più tardi/presto	ahora / más tarde/temprano
gisteren / vandaag / morgen	yesterday / today / tomorrow	hier / aujourd'hui / demain	gestern / heute / morgen	ieri / oggi / domani	ayer / hoy / mañana
centrum / winkel / bedrijf	centre / shop/store / firm	centre / magasin / entreprise	Zentrum / Geschäft / Betrieb	centro / negozio / impresa	centro / tienda / empresa
open / geloten/dicht/toe	open / closed	ouvert(e)(s) / fermé(e)(s)	offen / geschlossen/zu	aperto / chiuso	abierto / cerrado
openen / sluiten / trekken	open / close / pull	ouvrir / fermer / tirer	öffnen / schliessen / ziehen	aprire / chiudere / tirare	abrir / cerrar / tirar
voeding/voorraad / drank	food/supplies / beverage	nourriture/provision/ boisson	Nahrung/Proviant / Getränk	cibo/alimento / bevanda	comida/alimentos/ bebida
goedkoop / duur / korting	cheap / expensive / discount	cher / bon marché / réduction	billig / teuer / Reduktion	caro / economico / riduzione	barato / caro / descuento
kaart / postkantoor	card / post-office	carte / bureau de poste	Karte / Postamt	cartolina / ufficio postale	tarjeta / oficina de correos
postzegel / zenden/sturen	stamp / send	timbre / envoyer	Briefmarke / senden	francobollo / mandare	sello de correos / enviar
pen / papier(en) / brief	pen / paper(s) / letter	stylo / papier(s) / lettre	Stift / Papier(e) / Brief	penna / carta-e / lettera	bolígrafo / papel(es) / carta
lezen / schrijven / zeggen	read / write / tell (say)	lire / écrire / dire	lesen / schreiben / sagen	leggere / scrivere / dire	leer / escribir / decir
Geachte / Beste ...	Dear ...	Cher(s) / Chère(s)	(Sehr) Geehrte(r) / Liebe(r)	Egregio/Gentile /Caro-a-i-e	Estimado(a), Querido ...
Gelieve ... / (in) bijlage	Please, ... / (in) attachment	Veillez + inf / (en) annexe	Bitte, inf. Sie / (in der) Anlage	La prego (di) ... / (in) allegato	Por favor, ... / (en) (el) anexo
Hoogachtend,	Yours faithfully.	Salutations distinguées.	Hochachtungsvoll,	Distinti saluti.	Atentamente,
(Vriendelijke) groeten	(Kind) regards.	(Meilleures) salutations.	(Herzliche) Grüsse	(Cordiali) saluti.	Saludos (cordiales)
Mevrouw (Mevr./Mw.)	Missis (Ms/Mrs)/ Madam	Madame (Mme)	Frau	Signora / (Sig.ra)	Señora (Sra.)

Mijnheer (dhr.) / baas	Mister (Mr) / superior	Monsieur (M.) / patron	Herr / Chef	Signor(e) (Sig.) / capo	Señor / jefe
Proficiat ! / Gefeliciteerd!	Congratulations!	Félicitations!	Gratuliere!	Congratulazioni/Complimenti!	¡Felicitaciones!
Gecondoleerd	My condolences	Condoléances	Kondoliert	Condoglianze	Condolencias
de batterij opladen van ...	recharge the battery of ...	recharger la batterie de ...	die Batterie aufladen von ...	caricare la batteria di/del...	recargar la batería de ...
Het werkt/gaat niet.	It doesn't work/go.	Ça ne marche/va pas.	Das funktioniert/geht nicht.	Non funziona/va.	No funciona/va.
het licht aan-/uitdoen	switch on / turn off the light	allumer / éteindre la lumière	das Licht ein-/ausschalten	accendere / spegnere la luce	encender / apagar la luz
kapot / repareren	broken / repair/fix	cassé / réparer	kaputt / reparieren	rotto / riparare	roto / reparar
verdwenen / Zeg het mij!	disappeared / Tell me!	disparu / Dis-moi!	verschwunden/Sagen Sie mir!	scomparso / Dimmi!	desaparecido / Cuéntame!
gevonden / U heeft gelijk.	found / You are right.	trouvé / Vous avez raison.	gefunden / Sie haben recht.	trovato / Ha ragione.	encontrado / Tiene razón.
Het is (niet) waar. / werkelijk	That's/It's (not) true. / really	Ce (n') est (pas) vrai./ vraiment	Er ist (nicht) wahr. / wirklich	(Non) È vero. / davvero	(No) Es verdad. / de verdad
juist/correct / fout	right/correct / wrong	juste/correct / faux/fausse	richtig/korrekt / falsch	giusto/corretto / falso	justo/correcto / falso
een fout rechtzetten	a mistake / rectify	une erreur / rectifier	ein Fehler / richtigstellen	un errore / riparare	un error / rectificar
hetzelfde / gelijkaardig	the same / similar	le même / pareil	dasselbe / gleich	lo stesso / simile	lo mismo / similar
Het is eender.	It's all the same (to me).	Ça m' est égal.	Es ist mir egal.	È lo stesso.	Es igual.
Is het gelukt/mislukt?	Did you succeed/fail?	Vous avez réussi/échoué?	Hat es geklappt/verfehlt?	Ha riuscito/fallito?	¿Ha acertado/faltado?
Goedendag/ Goedenavond	Good day / Good evening	Bonjour / Bonsoir	Gutentag / Guten Abend	Buongiorno/ Buonasera	Buenos días / Buenas tardes
Prettige dag/~ avond.	Have a nice day/evening.	Bonne journée/soirée.	Einen schönen Tag/Abend	Bella giornata/Buonanotte	Buen día / Buena noche.
middag/avond/nacht	(after)noon/evening/night	(après-midi)/soir/nuit	(Nach)Mittag/Abend/Nacht	mezzogiorno/sera/ notte	mediodía/ -tarde- / noche
Hallo! / Alles goed ?	Hello!/Hi! / Everything all right?	Salut! (tél.: allô) / Tout va bien ?	Hallo! / Alles gute ?	Ciao! (tel: Pronto) /Tutto bene?	¡Hola! / ¿Todo bien?
Hoe gaat het (met u)?	How are you (doing)?	Comment ça va /~allez-vous ?	Wie geht's (Ihnen)?	Come sta/va?	¿Qué tal? / ¿Cómo está?
Tot ziens. / Daag.	Goodbye. / Bye bye.	Au revoir./Salut.	Auf Wiedersehen./Tschüs.	Arrivederci. / Ciao. (Salve)	Adiós.
Tot gauw. / Tot straks/later.	See you soon. / See you later.	A bientôt. / A tout à l'heure.	Bis bald. / Bis nachher.	A presto/fra poco./Ci vediamo.	Hasta pronto/luego./Nos vemos.
Veel plezier! / grappig	Enjoy!/Have fun! / funny	Amusez-vous! / drôle	Viel Spass!/ witzig	Buon divertimento!/comico	Mucha diversión!/cómico
Dank u. / Het gaat.	Thank you. / It's ok.	Merci (bien). / Ça va.	Danke (schön). / Es geht.	Grazie. / Va bene.	Gracias. / Está bien.
Graag gedaan.	You're welcome.	Je vous en prie.	Gern geschehen.	Prego/Volentieri.	Por favor. / Es un placer.
alstublieft (bij vraag)	please	s'il vous plaît	bitte	per favore-piacere-cortesía	por favor
Alstublieft (bij geven) / geven	Here you are/go. / give	S'il vout plaît./Voilà. / donner	Bitte (schön/sehr). / geben	Prego. /Ecco. / dare	Por favor. / dar
Gezondheid!/Proost!	Cheers!	Santé!	Gesundheit!/Prost!	Salute!	¡Salud!
Het spijt me. / Excuseer (mij)!	I'm sorry. / Excuse me!	(Je suis) désolé./Excusez-moi!	Es tut mir leid./Entschuldigung!	Mi spiace./ Scusi!	Lo siento. / Perdon!/Disculpa!
't is niets/niet erg.	That's ok./Never mind.	Ça ne fait rien./Pas grave.	Das ist nichts/nicht schlimm	Fa niente. / Non importa.	No es nada. / No importa.
Geen probleem. / Oké!	No problem. / OK!	Pas de problème./ Bien!	Kein Problem. / Alles klar!	Senza problema. / Va bene!	Sin problema. / Vale!
Gelukkig! / Ik ben blij	Fortunately / I'm glad	Heureusement/Je suis content	(zum) Glück/ Es freut mich	fortunatamente/Sono contento	felizmente/Me alegre
Wat doet u in het leven ?	What do you do in life ?	Que faites-vous dans la vie?	Was machen Sie ins Leben?	Cosa fa nella vita?	¿Qué hace usted en la vida?
Ik studeer/werk.	I study/work.	J'étudie/travaille.	Ich studiere/arbeite.	(lo) studio/lavoro.	(Yo) estudio/trabajo.

op school / op het werk	at school / at work	à l'école / au travail	in die Schule / auf der Arbeit	a scuola / al lavoro	en la escuela / en el trabajo
hotel / kamer(s) / uitzicht	hotel / room(s) / view	hôtel / chambre(s) / vue	Hotel / Zimmer / Aussicht	albergo / camera-e / vista	hotel / cámara(s) / vista
overnachten / rekening	spend the night / bill/check	passer la nuit / addition	übernachten / Rechnung	passare la notte / conto	hotel / pasar la noche / cuenta
enkel / dubbel / apart	single / double / separate	simple / double / séparé	einzig / doppelt / apart	singolo / doppio / separato	simple / doble / separado
prijzen / betalen / ontbijt	price / pay / breakfast	prix / payer / petit déjeuner	Preis / (be)zahlen / Frühstück	prezzo / pagare / colazione	precio / pagar / desayuno
toilet / badkamer	toilet/restroom / bathroom	toilette / salle de bains	Toilette / Badezimmer	gabinetto / bagno	aseo/baño / cuarto de baño
vrij / bezet / water	free / occupied / water	libre / occupé / (de l'eau)	frei / besetzt / wasser	libero / occupato / acqua	libre / ocupado / agua
wakker/ Maak mij wakker.	awake / Wake me up.	réveillé / Réveillez-moi.	wach / Wecken Sie mich.	sveglio / Svegliami.	despierto / Despiértame.
slapen / bed / gaan liggen	sleep / bed / lie down	dormir / lit / (me) coucher	schlafen/Bett/ (mich) legen	dormire/ letto/ coricar(me)	dormir/ cama/ acostar(me)
geld / wisselen / muntstuk	money / change / coin	argent / changer / monnaie	Geld / wechseln / Münze	soldi / cambiare / moneta	dinero / cambiar / moneda
bestelling / levering	order / delivery	commande / livraison	Bestellung / Lieferung	commanda / consegna	pedido / entrega
op tijd / te laat / datum	on time / too late / date	à temps / trop tard / date	auf Zeit / zu spät / Datum	in tempo / tardi / data	a tiempo/ tarde / fecha
ontvangen/krijgen / ver~	receive/get / obtain	recevoir / obtenir	bekommen / erhalten	ricevere / ottenere	recibir / obtener
(vast)houden / bewaren	hold/keep / save	tenir/garder / sauver	(fest)halten / behalten	Tenere / salvare	tener / guardar
kiezen / keuze maken	choose / make a choice	choisir / faire une choix	wählen/ Aus(wahl) machen	scegliere / fare una scelta	elegir / hacer una elección
meebrengen / meenemen	bring (with) / take with	(ap)porter / (a)mener	mitbringen / mitnehmen	portare (con se)	traer / llevar
wegbrengen / wegnemen	carry away/take away/remove	(em)porter / enlever	wegbringen / wegnehmen	portare via / rimuovere	llevar / remover
(op/af)halen/ verzamelen	get / collect	chercher / ramasser	(ab)holen/(ver)sammeln	cercare / raccogliere	buscar / recoger
Ik zoek .../ Ik vind ... niet.	I'm looking for.../I can't find	Je cherche/Je ne trouve pas	Ich suche / Ich finde ...nicht	Cerco ... / Non trovo (...)	Busco .../ No encuentro (...)
ingang / uitgang/uitweg	entrance / exit/way out	entrée / sortie	Eingang / Ausgang/~weg	entrata / uscita	entrada / salida
naar binnen/buiten gaan	go inside/outside	entrer / sortir	hineingehen/hinaus~	entrare / uscire	entrar / salir
weggaan / Ik vertrek (naar)	leave / I'm leaving (for)	partir / Je pars (à/vers)	weggehen/ Ich reise ab (nach)	andare via / Parto (per/verso)	partir/ Salgo (para/hacia)
(zich) draaien / terugkeren	turn/spin / turn around	tourner / retourner	(sich) drehen / umkehren	girare / ritornare	tornar/girar / retornar
terugkomen /Ik kom terug.	come back / I'll be back.	revenir/rentrer/Je reviens.	Zurück~/ Ich komme zurück.	rivenire / (Io) Tornerò.	volver / (Yo) Vuelvo.
kopen / verkopen / huren	buy / sell / rent	acheter / vendre / louer	kaufen / verkaufen / mieten	comprare / vendere / affittare	comprar / vender / alquilar
een vraag / ~ antwoord	a question / an answer	une question/ ~ réponse	eine Frage / ~ Antwort	una domanda / ~ risposta	una pregunta / ~ respuesta
vragen / antwoorden	ask / answer	demander / répondre	fragen / antworten	chiedere / rispondere	preguntar / responder
taal / woord / zin	language / word / sentence	langue / mot / phrase	Sprache / Wort / Satz	lingua / parola / frase	idioma / palabra / frase
spreken / zeggen/vertellen	speak / say/tell	parler / dire/raconter	spreken / sagen/erzählen	parlare / dire/raccontare	hablar / decir/contar
herhalen / nog een keer	repeat / one more time	répéter / encore une fois	wiederholen/nog ein Mal	ripetere / ancora una volta	repetir / una vez más
(in) tegendeel/omgekeerd	(on the) contrary / reversed	(au) contraire / inverse	(im) Gegenteil /umgekehrt	(al) contrario / inverso	al contrario / inverso
Ik ga ... / Ik ga uit.	I'm going (to)/I'm going out.	Je (m'en) vais .../ Je sors.	Ich gehe ... / Ich gehe aus.	(Me ne) vado ... / Esco.	(Me) voy ... / Salgo.
gaan / lopen / wandeling	go/walk / run / a walk	aller/ courir / promenade	gehen / laufen / Spaziergang	andare/ correre / passeggiata	ir/caminar / correr / paseo
ergens / nergens	somewhere / nowhere	quelque part / nulle part	irgendwo / nirgendwo	da qualche parte / da nessuna ~	en alguna parte / en ninguna ~



hier / daar/ginder	here / (over/out) there	ici / là(-bas)	hier / dort/hinter	qui / qua/ lì / là/laggiù	(por) aquí / ahí / allí
van hier naar daar	from here till there	d'ici à là	von hier nach dort	da qui a lí	de aquí/acá para allí/allá
eten / drinken / mij zetten	eat / drink / sit down	manger / boire / m'asseoir	essen/trinken / mich setzen	mangiare / bere / sedermi	comer / beber / sentarme
warm/heet / koud / lauw	warm/hot / cold / tepid	chaud/brûlant/froid/tiède	warm / heiss / kalt / lau	(molto) caldo/ freddo/ tiepido	(muy) caliente / frío / tibio
glas/kop(je) / bestek	glass/cup (of) / utensils	verre / tasse / couvert	Glas/Tasse / Besteck	bicchiere/tazza / coltelleria	copa/taza / cubiertos
leeg / vol / pech	empty / full / bad luck	vide / plein (de) / malheur	leer / voll / Unglück	vuoto / pieno / sfortuna	vacía / lleno / mala suerte
aan de kant / boord/rand	on the side / border/edge	sur le côté / bord(ure)	auf der Seite / Rand/Kante	sul lato / (al) bordo/lato	al lado / (en el borde)/lado
ding(en) / dat spul	thing(s) / that stuff	chose(s) / ce truc	Sache(n) / das Ding	cosa-e / questa cosa	cosa(s) / esta cosa
aandoen / dragen (kleding)	put ... on / wear (clothes)	mettre/porter (vêtements)	anziehen/tragen(Kleidung)	mettere / portare	poner(se) / llevar (ropa)
nog (eens)/ Dat is genoeg.	(once) more / That's enough.	encore (une fois) / C'est assez.	noch (einmal) / Das ist genug.	ancora (una volta) / Basta così.	más / (otra vez) / Bastante así.
geen ... meer / al/reeds	no more / already	(ne) plus (de) ... / déjà	kein ... mehr / schon	non più / già	no más ... / yá
nog niet / Ik ook niet.	not yet / Neither (am,do) I.	pas encore / Moi non plus.	noch nicht / Ich auch nicht.	non ancora / Neanch'io.	todavía/aún no / Yo tampoco.
niet meer / (nog) altijd	not anymore/ always (still)	ne plus / toujours	nicht mehr / immer (noch)	non più / sempre	no más / siempre
nul, één, twee (beide), alle drie	zero, one, two (both), all three	zéro, un(e), (tous les) deux, trois	null, einz, zwei (beide), alle drei	uno-a, (tutti e) due, (~) tre	cero, uno-a, dos, (los) tres
eerste, tweede, derde	first, second, third	premier, deuxième, troisième	erste, tweede, dritte	il primo, secondo, terzo /~a	primero, segundo, tercero /~a
eens (één keer) / twee keer	once (one time, ...)/ twice	une fois / deux fois	einmal (ein mal) / zweimal	una volta / due volte	una vez / doc veces
alleen/ alleen maar / enige	alone/ only / only one	seul(e)(s) /seulement/ seul	alein / nur / einzig(e)	(da) solo/solamente/unico-a-..	solo-a / solamente/ unico-a
soort / ander/verschillend	kind / other/different	sorte / autre/différent	Sorte / ander/anders	tipo / altro / diferente	tipo / otro/diferente
licht/helder / donker	light/clear / dark	clair / sombre/foncé(coul.)	hell / dunkel	chiaro / buio/scuro(colore)	claro / oscuro
los / (zit) vast / (staat) vast	loose / stuck / fixed	lâche / coincé / fixe	los(e) / blokkert/ steht fest	sciolto / bloccato / fermo	suelto / pegado / fijo
(het schap) vrijmaken	clear (the shelf)	dégager (le rayon)	(das Regal) freimachen	vuotare (lo scaffale)	vaciar (el estante)
poetsen / opruimen	clean / tidy up	nettoyer / ranger	putzen / aufräumen	pulire / riordinare	limpiar / ordenar
proper / vuil / aanraken	clean / dirty / touch	propre / sale(s) / toucher	rein / schmutzig / anfassen	pulito / sporco / toccare	limpio / sucio / tocar
mooi/knap / lelijk	beautiful / ugly	beau/belle /joli / moche	schön / hässlich	bello-a/carino-a / brutto	bello-a/bonito-a / feo(a)
rust/rustig / lawaai	quiet/calm / noise	calme/tranquille / bruit	Ruhe/ruhig / Lärm	silenzio/calmo / rumore	calma/tranquilo/ ruido
fijn/leuk / spijtig	nice/great / too bad/a pity	chouette / dommage	nett/toll / schade	divertente / peccato	divertido / lástima
mogelijk / onmogelijk	possible / impossible	possible / impossible	möglich / unmöglich	possibile / impossibile	posible / imposible
moeilijk/zwaar / simpel(weg)	difficult/hard/tough / eas(y)-ily	difficile/dur / facile(ment)	schwierig / einfach	difficile/duro / facil(e)-mente	diffcil/duro / fácil-mente
Probeer het niet te vergeten.	Try not to forget.	Essayez de ne pas oublier.	Versuche es nicht zu vergessen	Prova di non dimenticare.	Trata de no olvidar.
goed/lekker / slecht (bij z.n.)	good/nice / bad	bon(ne)(s) / mauvais(e)(s)	gut(e) / slecht(e)	buono(a)(i)(e) / cattivo ...	bueno(a)(os)(as) / malo ...
goed / slecht (bij ww.)	well/nicely / badly	bien / mal	gut / schlecht	bene / male	bien / mal
beter / slechter (bij z.n.)	better / worse	meilleur(e)(s) / pire	besser(e) / schlechter(e)	... migliore-i / ... peggiore-i	mejor(es) / ... peor(es)
beter / slechter (bij ww.)	better / worse	mieux / pire	besser / schlechter	meglio / peggio	mejor / peor
het weer / mooi/slecht	the weather / nice/bad	le temps / beau/mauvais	das Wetter/ schön/schlecht	il tempo / bello/brutto	el tiempo / buen / mal

Smakelijk! / smaakt/proeft goed	Enjoy (your meal)! / tastes good	Bon appétit! / goûte bien	Guten Appetit! / schmeckt gut	Buon appetito! / gusta bene	¡Buen provecho! / gusta bien
maar / nochtans/toch	but / still/yet	mais / quand-même/Si!	aber / trotzdem/doch	ma/però / tuttavia	pero / sin embargo
totaal / compleet/helemaal	total(ly) / completely	total(ement/complètement	total / vollständig/gans	totalmente/completamente	total / completo(amente)
precies / exact	precise(ly) / exact(ly)	précis(ement) / exact(ement)	genau / exakt	giusto / esatto-amente	preciso / exactamente
nogal/tamelijk / ongeveer	quite/pretty / approximately	assez / à peu près/environ	ziemlich / ungefähr	abbastanza / approssimativo	bastante / aproximadamente
eerder (nogal) / bijna	rather / almost	plutôt / presque	eher / beinahe/fast	piuttosto / quasi	más bien / casi
opnieuw / weer/terug	again / back	re.../de nouveau/de retour	aufs Neue/wieder / zurück	ri... / di nuovo / tornato	re... / de nuevo / de vuelta
alles / alle	everything / all	tout / tous/toute(s)	alles / alle	tutto / tutti i/gli / tutte le	todo / todos los/todas las
elk(e)/ieder(e)/ allen/allemaal	each/every / all (of them)	chaque / tous	jede-r-s / alle	ogni / tutto	cada / todos
iedereen / de mensen	everybody / people	tout le monde / les gens	jeder / die Leute	tutti / la gente	todo el mundo / la gente
iemand / niemand	somebody / nobody	quelqu'un/personne /entendre	jemand / niemand	qualcuno / nessuno	alguien / nadie
iets / niets	something / nothing	quelque chose / rien (de)	etwas / nichts	qualcosa / niente (di)	algo / nada (de)
geen / niet / geen enkel(e)	no / not / not a single	pas de / ne pas / aucun(e)	kein / nicht / kein einzel(e)	non / nessun(a)	no / ningún(a)
een beetje / enkele(n)	a little / a few (some)	un peu (de) / quelques	ein bisschen / einige(n)	un po' (di) / qualche/alcuni-e	un poco / algunos-as
heel / veel/vele	very / much/many/a lot of	très / beaucoup (de)	sehr / viel(e)	molto / molto-i-e	muy / mucho/-os/-as
klein(er) / groot/groter	little/small(er) / big/large(r)	(plus) petit / (plus) grand	klein(er) / gross/grösser	(più) piccolo / (più) grande	(más) pequeño / (más) grande
middelmatig /tussen/ stuk	medium / between / piece	moyen / entre / morceau/pièce	mittelmässig / zwischen/ Stück	medio / tra/fra / pezzo	medio / entre / pieza
weinig / meer/minder	little/few / more/less	peu / plus de/moins de	wenig / mehr/weniger	poco / più/meno	poco/-os/-as / más/menos
een (klein) beetje	a little / a few	un (petit) peu (de ...)	ein bisschen / ein wenig	un pò (di ...) / un pochino	un poco (de ...) / un poquito
rap/snel / traag / direct	fast / slow / right away	rapide / lent / tout de suite	schnell / langsam / sofort	rapido/veloce / lento/ subito	rápido/veloz/lento/enseguida
Als ... dan ... (cond.) / zo ... als	If ... then ... / as ... as ...	Si ... (alors) ... / ... comme ...	Wenn ... dann ... / so ... wie ...	se ... (allora) ... / ... come ...	si ... (entonces) ... / ... como ...
beginnen/eindigen / Stop!	begin/end / Stop!	commencer/finir / Arrête!	anfangen/enden / Hör auf!	cominciare/finire / Ferma!	comenzar/terminar / Para!
verder doen/gaan / volgen	continue/proceed / follow	continuer / suivre	weiter tun/gehen / folgen	continuare / seguire	continuar / seguir
aankomen / blijven / laten	arrive/ stay/ leave (sth/s.o.)	arriver / rester / laisser	ankommen/bleiben/ lassen	arrivare / stare / lasciare	llegar / quedarse / dejar
deelnemen / verlaten	participate / quit/leave	participer / quitter	teilnehmen / verlassen	partecipare / abbandonare	participar / abandonar
telefoneren/(op)bellen / gsm	telephone/call / cell phone	téléphoner/appeler / gsm	telefonieren/anrufen / Mobil	telefonare/chiamare/ cellulare	telefonar/llamar / celular
(naar) omhoog/omlaag	up(stairs) / down(stairs)	en haut / en bas	(nach) oben/unten	(in) alto / (in) giù/basso	arriba/en alto / abajo
boven / onder (iets anders)	above / below	au-dessus / au-dessous (de)	über / unter	sopra / sotto (di-del-della-...)	encima (de) / debajo (de)
over / onder (iets/iemand)	under / over	sur / sous	über / unter	su(-l-la-...)/sopra / sotto	sobre / abajo
(weten) over / van	(know) about / of	(savoir) sur /de	(wissen) über / von	(sapere) su(-l-la-llo-i-lle-gli)/di	(saber) sobre / de
op / (er)in / uit	on / in(side)/at / out	sur / (de)dans/à / de	auf / (dr)in/ aus	su/(al) dentro/in/nel... /da	sobre/en / dentro / de
bij / met / door (iemand)	at / with / by	chez/à/au / avec / par	bei / mit / von	a-l-la-.../in / con / da	en/a / con / por
doordat / door/via (ding)	because of / through	à cause de / par/à travers	weil / durch	a causa di/attraverso di-del...	a causa de / por/a través de
voor / achter (plaats)	in front of / behind	devant / derrière	vor / hinter	davanti / dietro	(del)ante (de) / detrás (de)

voor / na / over/binnen ... (tijd)	before / after / in (about)	avant / après / dans	vor / nach / über/innerhalb ...	prima di / dopo / in	antes / después / en
voorwaarts / terug	forward / back	(en) avant / (en) arrière	vorwärts / zurück	avanti / indietro	adelante / atrás
naast / tegenover	next to / across	à côté (de) / en face (de)	neben / gegenüber	accanto a-l-la-... / di fronte a	al lado (de) / enfrente (de)
(er)in/binnen / (er)buiten	inside / outside	(de)dans / (de)hors (de)	(dr)innen / (dr)ausen	dentro / fuori	dentro (de) / a-fuera (de)
dan / daarna / vervolgens	then / afterwards / then	alors / après / puis	dann / danach / dann	dopo / dopo / poi	entonces / después / luego
dan / Wat dan nog? / dus	then / So what? / so	puis / Et alors? / donc	dann / Was soll's? / also	allora / E allora? / dunque	entonces / ¿Y qué? / así
soms / (niet) vaak/dikwijls	sometimes / (not) often	parfois / (pas) souvent	manchmal / (nicht) oft	a volte / (non) spesso	a veces / (no) a menudo
altijd / nooit (meer)	always / never (again)	toujours / (ne) (plus) jamais	immer / nie(mals) (wieder)	sempre / (non ...) mai (più)	siempre / (no ...) nunca (más)
eerst / laatst / volgorde	first / last / order	premier(d'abord)/dernier/ordre	erst / letzt / Reihenfolge	primo / ultimo / ordine	primero / último / orden
vorig(e)/volgend(e) (tijd)	last ... / next ...	... passé / ... prochain	letzte ... / nächste ...	... scorso / ... prossimo	... pasado / ... próximo
vorig(e) /volgend(e) (ding)	previous ... / following ...	... précédent / ... suivant	vorige ... /folgende ...	... precedente / ... seguente	... anterior / ... siguiente
worden (iets) / VD + ~	become (sth.) / is/are +PP	devenir (qu.ch.) / être +PP	werden (etwas) / P.II + ~	diventare (q.ch.)/ essere + PP	hacerse (algo)/ ser + PP
man / vrouw / kind	man / woman / child	homme / femme / enfant	Mann / Frau / Kind	uomo / donna / bambino	hombre / mujer / niño
jongen/zoon / meisje/dochter	boy/son / girl/daughter	garçon/fils / fille/fille	Jungen/Sohn / Mädchen/Tochter	ragazzo/figlio / ragazza/figlia	muchacho/hijo / muchacha/hija
personen / mensen/volk	persons / people	personnes / gens	Personen / Menschen/Leute	persona-e / gente	personas / gente
dier/insect ... is weg	animal/insect / ... is gone	animal/insecte/ ... est parti	Tier/ Insekt / ... ist weg	animale/insetto/ ha partito	animal/insecto... ha partido
zich herinneren / onthouden	recall / remember	se rappeler / retenir	sich erinnern / enthalten	ricordarsi / ricordare	recordarse / recordar
zien / kijken / Kijk!	see / look / Look!	voir/ regarder / Regarde(z)!	sehen / hören / Hör (mal)!	vedere / guardare / Guarda!	ver / mirar / ¡Mira!
horen / luisteren / Luister!	hear / listen / Listen (up)!	entendre / écouter/ Ecoute(z)!	hören / (zu)hören / Hör (mal)!	udire/sentire /ascoltare/Ascolta	oír / escuchar / Escucha!
... hoort bij ... / ruiken/voelen	... belongs to ... / smell/feel	... appartient à ... / sentir	... gehört zu ... / riechen/fühlen	... appartiene a ... / sentire	... pertenece a ... / sentir
(te)samen / elkaar/mekaar	together/ each other/one an~	ensemble / l'un l'autre/on se ...	zusammen / einander	insieme / l'uno l'altro/ci ...	junto(s) / el uno al otro / nos ...
zich vergist hebben	be mistaken	s'être trompé	sich geirrt haben	si (essere) sbagliato	Se (ser) equivocado
zeker / zonder twijfel	sure(ly) / without a doubt	sûr(ement) / sans doute	sicher / ohne Zweifel	cert(o)-amente / senza dubbio	segur(o)-amente /sin duda
(bij)voorbeeld → bv.	(for) instance/example → e. g.	(par) exemple → p. ex.	(zum) Beispiel → z. B.	(per) esempio → p. e.	(por) ejemplo → p. ej.
invullen / vullen / (in)gieten	fill in / fill (up) / pour (in)	remplir / remplir / verser	ausfüllen/ füllen / (ein)schenken	riempire / riempire / versare	llenar / llenar / verter
computer/ downloaden/website	computer / download / website	ordinateur/télécharger/site web	Computer/ runterladen/Website	computer/ scaricare / sito	ordenador/ bajar / website
duwen / een toets (in)drukken	push / press a button	pousser/appuyer sur une touche	schieben / ein Knopf drücken	spingere / premere un bottone	empujar / pulsar un botón
dringend / Haast u! / haastig	urgent(ly) / Hurry (up)!/ hastily	urgent/ Dépêchez-vous!/ pressé	dringend/Beeilen Sie sich!/hastig	urgente / Si sbrighi! / in fretta	urgente / ¡Apúrese! / deprisa
verdieping / gelijkvloers / ober	floor / ground floor / waiter	étage / rez-de-chaussée / garçon	Stock / Erdgeschoss / Ober	piano / piano terra / cameriere	piso / planta baja / camarero
vertrek / aankomst / loket	departure / arrival / ticket-office	départ / arrivée / guichet	Abfahrt / Ankunft / Schalter	partenza / arrivo / sportello	salida / llegada / taquilla
spelen / sport / gerief/gerei	play / sports / tools	jouer / du sport / matériel	spielen / Sport / Zeuge	giocare / sport / strumenti	jugar / deporte / herramientas
gebruiken / zich inschrijven	use / sign up	employer/utiliser / s'inscrire	gebrauchen / sich einschreiben	impiegare/usare / iscriversi	emplear/usar / inscribirse
Smakelijk! / smaakt/proeft goed	Enjoy (your meal)! / tastes good	Bon appétit! / goûte bien	Guten Appetit! / schmeckt gut	Buon appetito! / gusta bene	¡Buen provecho! / gusta bien
zodanig/ zo veel / zo veel ... als	such (a)/so much / as much ...as	tant de / autant (de) ... que	sosehr/ soviel / so viel(e) ... als	(così) tanto / così tanto ... come	tanto / tantos ... que

## RELATIES ... DO'S & DON'TS

### DO'S ... met veel kans op succes

- Niets zo aantrekkelijk als klussen en hulp aanbieden (mega-ingrediënt voor relatie!)
- Afspraken rond dingen maken hoeft niet beklemmend te zijn maar geeft gemoedsrust.
- 'overpeinzen' is het nieuwe 'spontaan'; 'communiceren' is het nieuwe 'mysterieus'
- Regelmatige kleine gebaren zeggen vaak meer dan af en toe een groot.
- Toon interesse ... en ... overtuig je partner van je liefde en bewondering.
- Laat aandacht van de ander toe en laat ook weten waar jij mee zit.
- Eens iets tegen je zin doen is een mooi gebaar (beide partijen).
- De zeur én de berispte kunnen ieder, hier en daar, wel iets veranderen.
- Herinner je wat je in de ander aansprak, ook al is net dat nu soms je ergernis.
- Probeer te blijven focussen op wat belangrijk is (kaf van koren).
- Een beetje zelftwijfel kan jou (net zoals angst) positief alert maken/houden.
- Zeg het ook als iets goed is. Kan ook via een kattenbelletje, smsje, post-it, ...
- Complimentjes, knuffels, een kleine aanraking, iets langer oogcontact, knipoog ...
- Mekaar regelmatig *kort* ergens ontmoeten kan de vonk erin houden.
- Investeer liever eens in een gesprek dan steeds conflicten te vermijden.
- 'Nee', 'Ja', 'Ik weet het niet.' Dat kan gerust wat gedetailleerder en uit jezelf!
- Mekaar tegemoetkomen (met ditjes en datjes) moet er zeker bij zijn.
- Tegenwoordig veel toegankelijke mogelijkheden maar bespreek toch grenzen.
- Minstens de helft van een 'normaal' gesprek zou niet over zorgen mogen gaan.
- Af en toe eens niksen en samen 'hangen' moet kunnen.
- Toch moeten zorgen ook aan bod kunnen komen waarbij dan vooral naar luisteren.
- Over algemeen: Oplossing aanbieden = steunen; Oplossing opdringen = bemoeien.
- Neem meteen een gelijke helft in. Is anders later moeilijk om je plaats terug in te nemen.
- Babbel, bespreek, zwijg, lach, gewoon wat hangen... als jullie maar overeenkomen!
- Gebruik lichaamstaal (ogen laten stralen, je haar eens achter je oren, interesse tonen, ...)
- Houd het galant en 'ademend'. Informeer eens hoe de dag was of naar interesses.
- Voorzie eens per maand een 'me-dag' en ook een 'he/she-dag' die je samen doorbrengt.
- Vaak wil de helper geholpen worden. De ander voelt dit niet altijd aan. Vraag het dus.
- Af en toe een leuke verrassing kan maar allerlei kleine attenties maken elke dag leuk.

### DON'TS ... of toch eens goed over nadenken

- Wees eerlijk met jezelf en je partner maar kwets niet onnodig. Behoud het sprookje!
- Even gelogen of wat overdreven ... begin er zelf over!
- Je partner kan iets grappigs serieus zeggen of iets serieus op grappige manier. Vraag dit!
- Wil je iets geheim houden ... zeg het dan gewoon niet verder (ook gezamenlijk geheim).
- Verwacht geen grote veranderingen; met succes is dat slechts ca 15% verandering.
- Overeengekomen om iets te veranderen? → geef het wat tijd en meer dan één kans.
- In gezelschap frustraties uiten over de ander lijkt soms grappig maar is dat niet.
- Ga niet in tegen dingen die voor jou niet belangrijk zijn. Heeft niemand wat aan.
- Wees niet harteloos om gevoeligheden van je partner. Zo wordt die dubbel 'gestraft'.
- Best altijd eerst je partner betrekken vooraleer naar mama of vrienden te hollen.
- Verhalen over je ex(en) ... hoeft dit nu echt?!? Jaloers maken kaatst ooit naar je terug!
- Uitstellen zonder goede reden ... proberen te vermijden (kan slechte gewoonte worden)
- Zeg niet "Wauw, jij snoept veel." maar wel "Wat is er dat je wil 'weg-eten'?" (welk gevoel)
- Let op met te snel interpreteren en vraag (eerst) of je het goed begrepen hebt (feed-back)
- Probeer niet te gauw te gaan vluchten. Met geduld bereik je sneller en beter resultaat.

**Conflictoverdrijving ... zet het ook eens aan de kant!**

**Conflictvermijding ... ook niet zo interessant!**

### TIME-OUT ... als het even vastzit

- Vertel je partner waar je heen gaat en wat je gaat doen (zodat niet ongerust is)
- Gedurende die tijd ... mekaar niet contacteren (bellen, smsen, volgen, ...)
- Blijf niet langer dan 1,5 uur weg
- Kom alleen, kalm en nuchter weer naar huis
- Geen van beiden praat gedurende 1 uur over de ruzie (liefst wèl over iets anders)
- Tracht het op de dag zelf nog bij te leggen (echt bespreken kan op later moment)

### Do-liedjes

<i>To make you feel my love (Adèle)</i>	<i>Thank you for loving me (Bon Jovi)</i>
<i>Having you near me (Air Supply)</i>	<i>Videogames (Lana del Rey)</i>
<i>Nothing else matters (Metallica)</i>	<i>Only your love will do (Jan Leyers)</i>
<i>Truly (Lionel Richie)</i>	<i>Let me try again (Frank Sinatra)</i>
<i>Anything for you (Gloria Estefan)</i>	<i>Sometimes when we touch (Dan Hill)</i>
<i>Let it be me (Everly Brothers)</i>	<i>Everything (Michael Bublé)</i>
<i>Nothing's gonna change my love for you (Glenn Medeiros)</i>	

### Don't-liedjes

<i>I'm not in love (10 CC)</i>	<i>Sometimes love ain't enough (Patty Smyth)</i>
<i>Having you near me (Air Supply)</i>	<i>Videogames (Lana del Rey)</i>
<i>I've been to paradise (Charlene)</i>	<i>All out of love (Air Supply)</i>
<i>Feelings (Morris Albert)</i>	<i>Something stupid (Frank en Nancy Sinatra)</i>
<i>What if (Kate Winslet)</i>	<i>I don't wanna talk about it (Rod Stewart)</i>
<i>Hold me now (Johnny Logan)</i>	<i>Just when I needed you most (Randy Vanwarmer)</i>
<i>A whiter shade of pale (Procol Harum)</i>	<i>Show me the meaning ... (Backstreet Boys)</i>

### ROMANTIEK CHECK-UP

Met wat vindingrijkheid kan je de temperatuur van je relatie meten. Je kan dan zien met welke betrokkenheid je partner er voor je is, je wil steunen, mét of zonder plezier, ...

- Klassieker : (propere) zakdoek laten vallen
- Etiketje uit kraag laten steken en zien of de ander het er terug insteekt
- Handdoek laten aangeven in de badkamer
- Als je vuile handen hebt, je haar uit je ogen laten doen

### LIEFDESBRIEFJE

*Vanaf het moment dat ..... en de dag dat je ..... ben ik helemaal overdonderd door jou.  
Ik hou van je. Je hebt een heel gelukkige ..... van me gemaakt.*

Het maakt niet zo uit of je een tekst gebruikt die je van ergens hebt, zolang je maar meent wat je schrijft.

Ben je verlegen of niet zo'n initiatiefnemer, benadruk dan extra op bepaalde 'feestdagen' wat je voelt en wat voor goeds je partner verdient te horen/lezen.

### COMMUNICATIE (verbaal en non-verbaal)

Hoe minder iets besproken of uitgeklaard is, hoe meer het nog zal blijven hangen.

Alleen als je er al echt zeker van bent dat jullie niet hetzelfde willen, heeft het waarschijnlijk geen zin meer dat het onderwerp voor een zoveelste keer aan bod komt.

Soms zie je ook dat partners (op hun eigen *verschillende* manier) voor hetzelfde (hoofd)doel strijden maar dat zelf niet doorhebben (vb.: meer of minder samen zijn).

Vaak uit een partner geen gedachten of gevoelens uit angst nagetrapt te worden.

Misverstanden kunnen worden vermeden en/of snel opgelost zijn door even te praten.

'Praten' = feiten van bepaalde situatie i.c.m. je gevoelens te kennen geven aan de ander.

In een gemeenschappelijke gebeurtenis delen partners hoe zij die ervaren hebben.

In een persoonlijke gebeurtenis kan de ander eigenlijk alleen maar luisteren.

In beide gevallen is feedback (even herhalen) met een gezonde 'afstand' positief.

Alleen als er iets vervelends blijft 'hangen' kan je stellen dat je een probleem hebt.

Vraag jezelf af of het ...

1) met de ander te maken heeft ... 2) met jezelf ... 3) met de situatie ... 4) met anderen

Alles is een keuze ... niet kiezen is ook kiezen !

### JALOEZIE

Of jaloezie nu eigenlijk verschrikkelijk romantisch kan zijn of anders slepend termediaal, hangt af van de ingesteldheid (van de partners).

Je kwetsbaarheid in alle openheid (onder jullie!)... met een (terechte) dosis vertrouwen ... een flinke vleug (lieve!) humor en een geborgen gevoel ... kunnen uiten, kan jullie alleen maar, op één of andere manier, dicht bij elkaar brengen.

Het gevoel dit aan de ander te kunnen toevertrouwen, zonder dat dit wordt genegeerd, afgewimpeld of bespot, maakt een wereld van verschil qua gemoedsrust.

De 'jaloerse' de kans geven om zorgen te uiten ... en je die rustig beluistert en in banen leidt ... is (binnen proportie!) een investering in de relatie ... op zoveel gebied !

Als er geen gegronde reden (aan de hand) is, zit de oorzaak veelal in iemand's 'verleden'.

Het draait hier niet om nijd of afgunst, maar wel om het willen van ...

- op z'n minst evenveel aandacht (en liefst veel meer) dan die iemand anders krijgt
- bijzondere gebaren/appreciaties die je partner alleen voor jou bedoelt

Je ziet hier vaak het patroon van...

- de vicieuze cirkel, waarbij geen van beiden zich anders gaat opstellen
- het sneeuwbal effect, waarbij het probleem hoe langer hoe groter wordt
- de escalatie, waarbij het voor beiden ondraaglijk is geworden

Opvallend is dat jaloezie vaak vooral rond één of meerdere 'derden' draait.

Het kan zijn dat ...

- je partner er een gerelateerde relatie mee heeft en je hem dus moet 'delen'
- je partner zelf een aandachtsprobleem heeft en op aandacht kickt of wil pleasen
- jijzelf, om een andere reden, een probleem hebt met de derde(n) in kwestie
- je je minderwaardig voelt t.o.v. die derde(n) ... (voor wat je relatie betreft)
- je jaloezie niet alleen in deze relatie(s) ligt maar ook in alle andere

In de laatste twee gevallen draait het soms ook wel om nijd en afgunst.

Belangrijk is ...

- jezelf niet onnodig neer te halen maar te bedenken dat ook jij kwaliteiten hebt
  - beseffen dat opboksen tegen rivalen wel eens het tegenovergestelde effect kan hebben
  - rede en buikgevoel mooi samen te houden en er een nachtje over slapen (gebruik desnoods een klein excuus om je even af te zonderen)
  - te weten hoe jij in elkaar steekt (en hoe dat zo gekomen is of nu bezig is)
  - te weten hoe je partner in elkaar steekt en of je dat kan aanvaarden (water bij wijn ?)
  - niet helemaal afhankelijk te zijn van je partner/relatie (ook andere interessepunten)
  - te beseffen dat je, op gebied van trouw, toch nooit iemand voor 100% kan vertrouwen
- Stel je zelfbehoud en het welzijn van je gezin steeds boven wrok of wraak !

***We willen wèl vaak hetzelfde ... maar ieder op zijn manier of gebied → COMMUNICEER MÉT EMPATHIE !***

### PARTNERWENSEN

hygiënisch – netjes - voorzichtig – vooruitziend – betrokken tot mij – dat mij betreft – behulpzaam – dat hulp vraagt – dat hulp aanvaardt – afhankelijk – onafhankelijk – evenwichtig – optimistisch – beetje somber - aanhankelijk – emotioneel – integer – bescheiden – verlegen - sympathiek – ingetogen – open – gesloten – romantisch – aantrekkelijk – stoer – luid – initiatief nemend – kordaat – onderdanig – eenzaam – sociaal – één-één-persoon – groeps persoon – energiek – gelovig – gezonde zelftwijfel – heel zelfzeker – beschermend – open – gesloten – bij wie je je geborgen voelt (gerust gevoel), open voor compromissen, verleden- of toekomstgericht – lichamenlijk – afstandelijk – luchtig – grappig - serieus – eenvoudig – intelligent – modern – ouderwets - avontuurlijk – huiselijk – mannelijk – vrouwelijk – speels – volwassen – roker – niet-roker – aantrekkelijk – goed gekleed – trouw – rustig – niet (te) rustig – principieel – bad boy – knuffelbeer – mooi uiterlijk – verzorgd – beheerst – flapuit – consequent – attent – maakt makkelijk (oog)contact – leuke stem - ...

### RELATIES ZIJN ALS EEN COCKTAIL :

*wat zoet, wat bitter, wat kleur ... met of zonder extra's,  
sprankelend of net niet ... net straf genoeg of een beetje tè ...*

### FIRST DATES

- Ga niet helemaal af op je eerste gevoel maar negeer het ook zeker niet !
- Je openstellen is goed maar vertel niet wat je niet (meteen) wil vertellen.
- Het is niet 'waar je naar kijkt' maar 'wat je ziet'.
- Doe je niet àl te veel beter voor dan je bent.
- Begin met een afspraak van een uurtje, dan een halve dag, dan een dag, dan ...

*Een relatie, enkel gebaseerd op passie, is heel vaak nefast !*

### INGREDIËNTEN VOOR EEN RELATIE

- Aantrekkingskracht
- Creëren van intimiteit
- Uiten van emoties

### Liedjes

- Opposites attract (Paula Abdul)
- Better together (Life with Boys)
- Meet me halfway (Black Eyed Peas)

*Een kleine moeite kan een groot en dankbaar effect hebben !*

### MEKAAR LEREN KENNEN (langzaamaan, gezellig en tactvol)

- Welke boeken staan er in het boekenrek ?
- Hoe rijdt ... (met de auto) in het verkeer ?
- Waarover praat ... het meest ? En is dat elke keer zo ?
- Hoe praat ... over zichzelf, de anderen, ... ?
- Hoe is ... na een glaasje teveel en/of na koffie ?
- Blijft ... maar doordrammen over iets of misschien zelfs te weinig ?
- Is ... graag weg of graag thuis (kort, lang, binnenland, buitenland) ?
- Is ... eerder een ochtend- of een avondmens ? En is dan humeurig ?
- Houdt ... van kinderen / dieren ? Welke ? En heeft ... er zelf ?
- Is ... graag (regelmatig) alleen of net niet ? En met wie dan wel ?
- Wiens mening draagt ... naar waarde ?
- Welke passies ? (vb.: eten, sport, reizen, studies, computer, ...)
- Hoe is de band met familie, vrienden, kennissen, burens ?
- Is ... materialistisch of zelfs helemaal niet ? Hecht veel belang aan status ?
- Is ... eerder wetenschappelijk of eerder alternatief ingesteld ?
- Neemt ... initiatief ? Of eerder ondergaand ? Eerder actief of passief ?
- Eerder georganiseerd of chaotisch ? Gefocust of snel afgeleid ?
- Heeft ... veel of weinig tijd om dingen te doen en past dat bij jou ?
- Lijkt ... jou een leiderstype en zo ja, is dat dan vriendelijk of dominant ?
- Kan ... goed tegen zijn/haar verlies ? Hoe gaat hij daarmee om ?
- Onverbiddeijk of mild ? En ik welk geval zoal ?
- Is de interesse wederzijds ? Ook na een tijdje (denk je) ?
- Meer woorden dan daden of meer daden dan woorden ?
- Is ... eerder snel of traag ? En is dat dan bij dezelfde dingen als bij jou ?
- Heeft/doet ... de dingen liever 'sec-af' of moet er altijd nog iets meer rond zijn ?
- Is ... eerder op details gericht of meer op het grote geheel van iets ?
- Heeft ... veel energie of niet zo ? En past dat bij jou ?
- Houdt ... van nieuwe dingen of net niet ? Heeft afwisseling nodig ?
- Welke dingen/mensen/dieren zijn absolute prioriteiten ?
- Hoe verdeelt ... die dingen in zijn tijdschema ?
- Wie vindt hij zichzelf ... Bert of Ernie / en welk dier, tv-personage, ... ?
- Kan ... ook eens niets doen of wil die altijd iets om handen ?
- Is ... kritisch ? En uit die dat dan tactvol ?
- Hoe staat ... tegenover de dagelijkse beslommingen ?
- Neemt ... zijn verantwoordelijkheden of merk je eerder een slachtofferrol op ?
- Is ... een opkropper of eerder té open ?
- Optimistisch of pessimistisch of misschien afwisselend ?
- Is ... een doe-er, prater, voeler, denker ? Hier kan een verschil positief werken.
- Heeft ... gevoel voor humor ? En strookt die met het jouwe ? Doet ... je lachen ?
- Kijkt eerder naar het uiterlijk of naar het innerlijke ?

## PERSOONLIJKE THEMA'S

### HOE ZIET MIJN IDEALE DAG ERUIT ?

- Rustig ontbijten / muziekje op
- Uitgebreid bad/douche nemen
- Mail bekijken / wat huishouden
- Gaan joggen / fietsen / wandelen
- Met iemand afspreken / terrasje doen
- Tv kijken / boek lezen
- Goed gesprek / leuke babbel
- Niets doen
- ...

***Elk mens is een combinatie  
van de eigen persoonlijkheid (bij geboorte)  
en de bagage sindsdien.***

### DAGBOEK- OF GESPREKSONDERWERPEN

- school, werk, huishouden
- jij zelf, de ander
- familie, gezin, kinderen
- gezondheid (lichamelijk of mentaal)
- de laatste tijd, vroegere tijden
- huisdieren, tuin
- hobby's, ontspanning, reizen
- tv-programma's, film, muziek, lievelingskleur, ...
- gemeenschappelijke kennis
- gebeurtenissen, actualiteit
- gewoontes, voorkeuren, cultuurverschillen
- grens eerlijkheid en bedrog
- als je 5 dingen zou kunnen veranderen in de wereld
- als je 10 dingen zou mogen houden (niet alleen materieel)
- ideale beroepskeuze, toekomstige cursussen ...
- gezelschapsspelletjes (vroeger of nu)
- waar zou je meer tijd willen aan besteden ?
- ...

### WAARIN HERKEN JE JEZELF ?

Kind, ouder, vriend, leraar, leerling, babbelaar, luisteraar, onderdanig, dominant, verdedigend, initiatiefnemer, volger, durver, verlegen, graag alleen, graag met twee, graag in groep, graag in groep en durven spreken, graag in groep maar niet durven spreken, energiek, rap uitgeblust, doseerder, geen dosseerder, graag oogcontact, moeilijk oogcontact, stipt, nonchalant, perfectionist, hygiënisch, slordig, gewoontebeest, avontuurlijk, optimist, pessimist, koppig, soepel, rustig, onrustig, zelfvertrouwen, onzeker, ...

***Het maakt niet uit of je anders bent, zolang je maar jezelf kan/mag zijn.***

Ook al zegt de media wat we moeten goed vinden, er is niets zo verschillend als persoonlijke voorkeuren. Ook al zijn bepaalde dingen meer sociaal aanvaard en gecatalogeerd, dat maakt niet per se dat jouw wensen en angsten minder normaal zijn !

Alleen als die wensen of angsten je belemmeren om je eigen leven te kunnen leiden en/of anderen daardoor storen, is er een probleem. Maar problemen zijn er om opgelost te worden.

Het is een moeilijke kwestie om uit te maken of het nu net goed is om bepaalde dingen te minimaliseren/ maximaliseren of helemaal niet. Dit is heel persoonlijk.

Je eigen leven leiden is een must maar we moeten dit nu eenmaal in onze maatschappij waarmaken.

***Je bent niet je gave of talent. Je bent niet je tekortkoming.***

Dit betekent niet dat er geen inspanning en verantwoordelijkheid moet zijn.

Het gaat hem meestal niet zozeer over de ander in persoon maar wel over welk gevoel die bij jou oproept.

Wat de één van de ander vindt, vertelt meer over de één dan over de ander.

Goede leidraad om je gedrag niet te overdrijven is door jezelf ergens het woordje 'te' voor te horen zeggen.

Ken vooral eerst jezelf. Het doorhebben van projectie is een interessante confrontatie.

Welke eigenschappen, emoties, gedachten ... zijn meer van jezelf en welke meer overgenomen ?

***Je eigen leven leiden is een must,  
maar probeer dit op een joviale manier te doen.***

### Anti-DEPRI

- Bevind je tussen mensen die jou en je problemen serieus nemen
- Zonnige gordijnen (bv. oranje brengt zon binnen)
- Een vervelend werkje doen dat toch moet gebeuren schept voldoening.
- Voorzie een dagje 'rust' voor jezelf maar niet meer dan één dag ineens.
- Schone tanden, haren kammen, iets leuks aantrekken, ...
- Vezels, bitter, zuur, vitamineduur, koolhydraten... en voldoende water of kruidenthee
- St-Janskruid (je steeds eerst informeren! + sowieso niet in zon !)
- Onderschat de dip na alcohol en ongezonde voeding niet !
- Ga eens na over er storende geluiden/geuren zijn. Je staat er vaak niet bij stil.
- Een deskundige begrijpt je misschien beter dan een naaste.
- Je hoofd oprichten, een zachte eau de toilette dragen, eens iets anders doen.
- Eens je andere hand gebruiken bij een taak zou ook kunnen helpen.
- Menselijke parasieten/vampieren die met je energie gaan lopen best (even) vermijden.
- Wacht niet te lang tot die ene eindelijk doet wat hij beloofde en schakel iemand anders in.
- Een wandeling in de natuur en frisse lucht helpt om te aarden en je energie te verschoneren.
- Niets impulsiefs doen (van kapsel veranderen, grote aankoop doen, ...)
- Discussies of zware gesprekken die kunnen wachten, uitstellen.
- Stel het je (al) voor hoe iets zal zijn als het in orde is gekomen is. Begin er toch al aan.
- Ga na wat het echte probleem zou kunnen zijn en dus niet alleen de 'druppel'.
- Wees dankbaar voor wat goed is. Het is een heel simpele bron van energie én rust.
- Iets uitstellen is soms heel verstandig. Stel iets niet uit als je voelt dat het wèl goed zit. Anders wordt de ballast op de duur veel en zwaar om op te pikken.

### LiefDesVerDriet

- Denk aan de mogelijkheid dat de ander het soms ook moeilijk zal hebben.
- Verzucht liever *bij* een therapeut of uit je woede beter op een kussen dan op je partner .
- Als je alle oplossingen al geprobeerd hebt, laat het dan los en zie wat er gebeurt
- Noteer en lees terug wat je stoorde (je vergeet die dingen op een goed moment!) (wat je goed vond ... ook gerust opschrijven want dat vergeet je soms ook wel)
- Wees dankbaar voor wat je nog hebt. Het geeft je nieuwe energie.
- Vraag je af of je werkelijk het geluk gevonden had bij die persoon.
- Richt je op mensen die je wel bij je willen zijn of neem de tijd om alles te laten bezinken.
- Bedenk dat een relatie je kracht moet geven en je niet mag uitputten.
- In het begin misschien veel tranen maar op de duur minder en minder.
- Net zoals een rouwproces vraag dit tijd. Het is ook een beetje afkicken.
- Ben je een spons ? Is het jouw verdriet dat je voelt of dat van de ander ?
- Contra's noteren als troost voor als het stukloopt. Verliefdheid verdoezelt soms te veel!
- 'Closure' (afsluiten) is soms nodig om verder te kunnen gaan (brief schrijven, ...)
- Licht er nog iets op je lever, laat het de persoon weten of vertel het aan iemand
- Kijk wel uit aan wie je 'negatieve' dingen doorvertelt (geen delicate dingen)
- Probeer je wat te vermannen en laat zo zien wat hij kwijt is (jouw goeie dingen)
- Het zijn vaak kleine obstakels die zich herhaaldelijk in een relatie voordoen.
- Mits een beetje moeite en goeie wil kunnen die dingen makkelijk opgelost worden.
- Bedenk daarbij dat iedereen wel vervelende eigenschappen heeft. Jijzelf toch ook ?
- Je zelfbehoud hoeft niet per se gekreukt te zijn door wat de ander verkiest.
- En als je dan voor iemand anders kiest, besef dan wel dat die persoon ook niet perfect is.

### GEDACHTEN STILLEGGEN

- Neuriën, mantra's, op iets anders focussen, ...
- Armen niet achter je hoofd leggen (=denkhouding)
- Kruiswoordraadsels, patience (kaarten), tetris, puzzelen, ...
- Tot 10 tellen *terwijl* je iets begint wat je niet graag doet (vb. opstaan, naar buiten gaan, ...)
- Luchtig programma bekijken
- Naar jezelf kijken in gedachten, die je dan ook weer bezig ziet, die je dan ook weer ...
- Even letterlijk afstand nemen

### HET IS WAT HET IS

- Na al die keren opnieuw proberen ... geen verbetering/verandering ... dan heb je ...
- zekerheid → voor het merendeel geen beterschap, alleen die bepaalde puntjes die jullie nog bij elkaar houden.
  - waarschijnlijkheid → verbitterdheid, verdriet, afstand, eenzaamheid, onbegrip, je niet gesteund voelen, stroeve communicatie.
- Leg een foto naast je bed ... die jou aan je partner doet denken... op de manier die jij wilt. (Bv. zoals bij ... snoepers : koe op snoepdoos / uitstellers : chaotische kamer, berg spullen / ...)*

### Oppeliedjes

*We zullen doorgaan (Ramses Shaffy) Allemaal (Wim Soutaer)  
Hallo hier ben ik dan (Luk Bral) Sway (Michael Bublé) Sh-boom (The Crew Cuts)  
It's a new day (Catherine) A new day (Celine Dyon) Shine (Take That)  
Keep on movin' (Five) Mr. Blue Sky (Elo) Waterloo (Abba) Don't stop me (Queen)  
Let your love flow (Bellamy Brothers) en nog ... Beach Boys, Gypsy Kings, ...*

### Verwerkliedjes

*Dag vreemde man (Ann Christy) Chiquitita (Abba) Pars (Axelle Red)  
I will survive (Gloria Gaynor) Strong enough (Cher) I need a hero (Bonnie Tyler)  
Get out of my life (Kim Wilde) Thank you for the days (Kirsty MacColl)  
Fighter (Cristina Aguilera) I don't care (Milk Inc ft Silver) Objection (Shakira)  
Verder valt het wel mee van Benny Neyman en Bonnie St. Claire en nog ... Vera Mann, ...*



### HOE JE (VANDAAG) IN JE VEL ZIT

- Hoe is je ademhaling, je moraal, nachtrust en dromen ... ? Weet je ook waarom ?
- Hoe is je zelfbeeld, je energie, je kiesgedrag, je geschrift ... vandaag ? Weet je ook waarom ?
- Hoe zit het met de tijdsdruk ? Ben/was je erop voorbereid ?
- Hoe zit het met de omgevingsdrukke ? Stel je een bepaalde taak niet beter uit ?  
(Stel dingen niet uit als het wél goed zit ... anders krijg je een te grote ballast !)
- Moeilijk op gang ? Spreek met jezelf of iemand af om even ergens te gaan ontbijten.
- Niet in the mood voor iets bepaalds ? Bekijk even een leuk programma hierover.

*Je wordt wakker op een mooie dag, geen wolkje aan de hemel.*

*Dan begint het te regenen. Je afweer valt en breekt in honderd stukjes op de grond.*

*Maar vechten maakt me sterk, sterker nog dan mijn problemen.*

*Als je breekt in een miljoen stukjes en je probeert je wanhopig vast te grijpen.*

*Elke traan valt met een reden maar blijf altijd in jezelf geloven ...  
als je breekt.*

*Je bent nu wel ten einde raad maar weet dat het weer overgaat en blijf op beide benen staan.*

*Al doet je hart nog zo'n zeer, toch is er schoonheid in het breken.*

*Alle littekens en pijn maken jou nog meer jezelf.*

*Betere tijden weten je weer te vinden, elk stukje vindt zijn plaats terug ... als je breekt.*

*Uit Broken Bridges*

### OF GEWOON HUMEURIG

- Honger, dorst, moe, verveeld, toilet, zorgen, niet op schema zijn, geen begrip, ...
- Allergieën zijn ook vervelend (→ laat je testen en ervaar ook zelf door eens iets te laten).
- Zowel vrouwen als mannen hebben hormonale schommelingen. Cyclus noteren?
- Het zijn vaak de dagen vóór de maandstonden die lastig zijn en minder tijdens.
- Stille en afzondering kan ook een teken zijn dat er iets scheelt (maar niet per se).
- Tracht oplossingen te voorzien, indien je je strubbelingen kan inschatten.  
→ bv. afspreken dat bepaalde kleur draagt op goede en andere kleur op kwade dagen.

### NEGATIEF ALS POSITIEF

- Als je je zorgen ziet als een kans of teken dat er iets moet veranderen :
  - 1) het onderkennen of 'zien' van het probleem
  - 2) het aanvaarden dat het zo is
  - 3) proberen er iets aan te doen, binnen ál je mogelijkheden
- Als je voorbarig pessimisme gebruikt om niet onvoorzichtig optimistisch te zijn
- Als een gezonde dosis stress je aanzet om dingen zo goed mogelijk gedaan te krijgen

*Na de ontkenning en de tranen komt de chocola.*

*(uit Winners & Losers)*

### EMMERTJES WATER NAAR ZEE

- Tegen beter weten in, de relatie in stand willen houden (weet wanneer het ophoudt!)
- Blijven denken dat je iemands karakter kan veranderen (het moet er in zitten!)
- Als je, op relationeel gebied, alles al geprobeerd hebt (binnen de perken!)

*Soms is net dàtgene waar je het ooit moeilijk mee had,  
wat je bent gaan koesteren als een zorgkindje.*

*Dit innerlijke kind vraagt om er te zijn als het je nodig heeft  
maar ook dat je het loslaat om te groeien.*

### ERIN BERUSTEN OF ERDOOR GAAN ?

Het stadium van vervreemding is pijnlijk én helend tegelijk.

Probeer je emoties en je denken zo waterpas mogelijk te houden.

Stel jezelf de vraag of je liever met de wonde blijft leven of met het litteken.

Bedenk dat een wonde je steeds met de pijn confronteert en een litteken niet (steeds).

Genezingsproces → verzorgen ... tijd geven ... aan de lucht laten komen ...

wachten tot korst er vanzelf afkomt ... is dan pas genezen!

***Er is altijd wel IETS positiefs aan een dag !***

## AFSCHEID LOSLATEN

### DENKEN

- Merk op dat het huilen, het denken aan, ... stilaan vermindert (het verdriet niet altijd).
- Tijd heelt niet echt maar kan er wel voor zorgen dat je weer verder kan.
- Houd in gedachte dat de overgegene of overleden persoon niet wil dat je blijft treuren.

### GEBED

*Schenk me de rust om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen,  
de moed om te veranderen wat ik kan  
en de wijsheid om het verschil te zien. (St.-Franciscus)*

### DOEN

- Gun jezelf ruim voldoende tijd om te verwerken (was immers deel van jezelf of je leven!).
- Zoek steun bij mensen die ook in soortgelijke situatie hebben gezeten.
- Schrijf je gevoelens neer, blader door een tijdschrift, ga ergens iets warmes drinken.
- Maak ergens in het rouwproces een fotokader of -boek (kan je kopen).
- Eventueel momenten van loslaten inplannen (bv. avondje praten, alleen zijn, wenen, ...)
- Gun jezelf veel rust en verstrooiing (zonder er op negatieve wijze in te vluchten).
- Vergeef (jezelf) al je kan. Als iets echt 'te laat' is, kan je er immers niets meer aan doen.
- Probeer toch enkele van je dagelijkse taken te doen of geregeld dat in orde moet.
- Vraag hulp. Je kan ook (tijdelijk) boodschappen-/strijk-/poetsdiensten e.d. inschakelen

### INNIGE DEELNEMING (TEKSTJE)

*"Ik wens je de kracht om te geloven dat op een dag  
ineens de zon weer zal schijnen."*

### OP VOORHAND

Zelf je uitvaart regelen is een goede zaak voor iedereen.  
De verzekeringskost is relatief goedkoop en alles zal voor jou geregeld worden.  
Je bezorgt de maatschappij, tot in detail, wat jouw wensen zijn (in hun boekje of online).  
Je naasten hoeven zich hier op dit droevige moment dus niet om te bekommeren.  
Dit dan op gemeentehuis laten registreren zodat begrafenisondernemer info te weten komt.

### STAPPEN VAN VERWERKING

**(intensiteit, duur, frequentie → afhankelijk van persoon + omstandigheden)**

ONTKENNING	ONGELOOF	WOEDE	ONDERHANDELEN
BESEF	DEPRESSIE	VERDRIET	AANVAARDING

*Vecht niet tegen de ervaring van het verwerken.  
Laat de beelden doorsijpelen als (vuil) water in de gootsteen.*

### TRAUMATISCHE ERVARING

Het komt op en eb't weer weg maar verwerking blijft moeilijk want het lukt vaak niet zo goed of zo snel als je misschien hoopte.  
Zorg voor voldoende verstrooiing, gesprek (daarover), zelfzorg, schuldgevoel zo veel mogelijk relativeren, jezelf in het 'nu' houden, ...

### MOEDIG MIJMEREN (TEKSTJE)

*Vreugde en verdriet gaan hand in hand,  
Soms in het licht van de maan, soms in dat van de zon.  
Hoe dan ook zit de grootste kracht in dingen die ontastbaar zijn.  
Als je dat beseft, krijgt niets je ooit nog werkelijk klein.*

### AFSCHEID VAN ...

**GEZONDHEID, PARTNER, JOB, PLAN, VOORUITZICHT, VERWACHTING, ...**

- Je gaf het ... liefde, tijd, energie, ...
- Je verwachtte dat het positief zou uitdraaien (of zoals jij het hoopte althans)
- Je verwachtingen kregen echter niet het gewenste resultaat
- Je moet nu een keuze maken : doorzetten, tactiek veranderen, compromissen, opgeven, ...
- Je kan gaandeweg je keuze(s) bijsturen maar blijf 'gelukkig zijn' voor ogen houden!

Informeer naar wat er bestaat aan hulp (organisaties, boeken, ...) en ja, ook voor kids!  
Houd telefoonnummers/e-mailadressen van vertrouwelingen bij de hand.

***Zelf eens iets (van je spullen) wegdoen, is een afscheid dat kan verlichten.***

## OCHTENDMOMENT

NIEUWE DAG = NIEUWE KANS

IK MAG ER BEST ZIJN

IK KAN VERDER MET WAT IK HEB

ER ZIJN ER DIE MIJ LEUK VINDEN

IK MAAK EEN POSITIEF VERSCHIL

HET GLAS IS HALFVOL

WAT ER OOK GEBEURT, IK KOM ERDOOR, VROEG OF LAAT, OP ÉÉN OF ANDERE MANIER

*Liedjes : Lovely day (Bill Withers) Themesong Bucket and Skinner*

### 'OPLADEN'

- Koud water over je pols en de rug van je hand laten stromen (en terwijl heb je idee van buitentemperatuur) .
- Zachtjes tokkelen tussen je borstbeen en keel en dus ter hoogte van je oksels.
- Over je armen wrijven (naar je handen toe) en dan je armen langs of bij je lichaam houden.
- Als je je nek wil 'losmaken', doe je dit best : 'voor-achter' en 'zij-zij' en niet 'rollend'.
- Je armen ca 1 minuut zijwaarts gestrekt houden met gestrekte handen naar boven (handpalmen naar buiten gericht).
- Jezelf 'aarden' door met platte voeten op de grond te staan, stappen of dansen. Liefst ook zo dicht mogelijk bij de aarde.
- Inademen via de mond, terwijl armen zijwaarts omhoog (voeten uit elkaar) – uitademen en terwijl armen naar beneden.
- Drink voldoende water na oefeningen (bv. limoenwater)
- Koolhydraten (trage suikers)

Gebruik liever geen negaties in je affirmaties.

Zeg niet: "Ik wil niet dat ik mij nog slecht voel."  
maar wel "Ik wil mij goed in mij vel voelen."

Beter nog is om de affirmaties in het heden te zetten :  
"Het gaat." (= ook autosuggestief)

**Ademhalingsoefeningen zo veel mogelijk in zuivere lucht en nadien even blijven staan (duizeligheid!).**

**Nota ! →** Ga niet zelf experimenteren op anderen als je ergens niet voor opgeleid bent !  
Als je iets nieuws wil gaan toepassen ...  
informereren en dubbelchecken !!

### (LATEN) ONTSPANNEN

Laat je eens masseren bij een specialist ... gewone massage, drukkpuntenmassage, gelaatsmassage,...  
Sommigen kunnen ook je etherisch lichaam (ca 4cm rondom) 'goedstrijken' (gewassen handen tot ellebogen)  
Zulke 'specialekes' laat je best doen bij iemand die je kent via mond-aan-mond-reclame.

*Ingrediënten voor persoonlijke groei en bij alles wat je doet :*

**MOTIVATIE - PRIORITEITEN - SPELING - HUMOR**

## WOEDE ... OVERHEERSING → BEHEERSING

### DENKEN

- Probeer je boosheid bij het onderwerp te houden.
- Slechts één persoon hoeft te kijken op één persoon !
- Houd het binnen proportie en behoud je verantwoordelijkheidszin.
- Gebruik woorden in plaats van geweld. Scheld niemand uit voor wie hij is.
- Herken (tijdig) de signalen die opspelen. Ben je jezelf (ten kwade) aan het opladen ?
- Spreek over het discussiepunt (bv. het gedrag), niet over de persoon.
- Bepaalde gevoelens uiten zich in een ander soort emotie (verdriet of schaamte --> woede).
- Doe niets waar je later spijt van kan hebben.
- Zeg niets waar je later spijt van kan hebben of zet het alleszins snel weer recht.
- Ben je werkelijk (alleen maar) boos op de ander ? Of eigenlijk (ook wel) op jezelf ?
- Eindeloos blijven hangen bij iets dat gebeurd is helpt echt niet verder. (Wat wil je ?)
- Stel kwaliteit boven kwantiteit (over het algemeen).

### WEETJES :

Slappe lach kan teken van verdriet en/of spanningen zijn  
Wild gedrag kan teken zijn van verborgen boosheid.

***Een eigenschap is gewoon een eigenschap.  
Het gaat erom hoe en wanneer je ze gebruikt.***

Gebiedend sturen **op gemoedelijke manier** is de kunst ... weinig 'aanzettende' woorden bereiken soms meer dan een heel relaas (bv. 'hup hup').

### EVALUEREN

- Is je boodschap overgekomen of alleen je boosheid ?
- Gehoorzaamt men je door je wijsheid of uit respect ... of uit angst ?
- Kan je je vinger leggen op de 'rode draad' in de kwestie ?
- Ging het werkelijk over dat onderwerp of ligt er eigenlijk iets anders aan de basis ?
- Welke les(sen) kan je eruit trekken ?
- Heb je rekening gehouden met evenwaardigheid (van meningen, mensen, ...) ?
- Wie of wat in jou heeft er gehandeld (ego, trots, ouder, kind, ..., zie ook vlg blad) ?
- Is het op die manier dat jij je innerlijke kind zou opvoeden ?
- Heb je je niet te veel 'verstopt' achter je functie ?
- Hoe zou je het een volgende keer (wel) aanpakken ?

### DOEN

- Spreek erover met mensen die jou en je problemen serieus nemen (bv. therapeut)
- Klagen (verzuchten) kan echt wél deugd doen. Het ligt nu eenmaal op je maag, lever, ...
- Boos zijn mag maar zoek een uitlaatklep om te ventileren (sport, kussen, stressbal, ...)
- Transformeer je boosheid. Gebruik je 'negatieve' eigenschap of energie positief !
- Tel tot 10 als je eraan denkt iets kwetsends te zeggen of te doen.
- Focus je even op iets anders (en zeg dat je er later zal op terugkomen).
- Visualiseer een spiegel voor je buik bij mensen die het niet goed menen.
- Visualiseer een roos voor je buik als je wil dat een relatie verbetert.
- Probeer kwaliteit voor kwantiteit te laten komen.
- Gun jezelf en de ander(en) wat ademruimte of voorzie voldoende speling
- Mentale of fysieke hulp via het internet, van horen zeggen ... check bij deskundige !
- Beperk koffie en alcohol en gebruik geen stimulerende drugs !!

### LET'S AGREE TOT DISAGREE (FOR NOW)

Discussie → Meestal makkelijk na te gaan of het feit klopt of niet.  
Meningsverschil → Je kan niet meer doen dan pro's en contra's uitwisselen.

***Al wat je doet én niet doet heeft impact.  
Vooral bij kinderen is vertrouwen hierrond broodnodig.***

### PLOTSE AGRESSIEVE OPWELLINGEN

- Ga zitten, met je voeten over elkaar, beide handen op je maagstreek, (met lichte druk).
- Ga liggen, met je voeten over elkaar, 1 hand op maag en 1 achter hoofd (lichte druk).
- Onderlip opspannen en wat naar binnen, kin naar beneden maar mond toe houden.
- Kort maar diep inademen en dan zo langzaam en zo lang mogelijk uitademen.
- Verlaat de kamer (niet per se het huis!) of zeg de andere(n) dat ze best even van je weggaan.
- Als je terugkomt, blijf je op enkele meters afstand staan. Ook als de ander terugkomt.
- Een kind dat een bui heeft kan je 5 minuutjes apart zetten. Dit uitgezeten ... nieuwe vrede !
- Belangrijk is dat je consequent bent in je gedrag (dat men weet hoe je waarop reageert) (Niets zo emotioneel belastend als iemand die gewoon zomaar wat met de wind meedraait.)
- Soms merken anderen geen signalen bij jou op, waarbij je het in woorden moet overbrengen.

***Probeer vanuit een empathische houding te denken i.p.v. vanuit (meteen) een oordelende houding! Het is vaak echt niet met opzet maar gewoon anders.***

## WOEDE-ACHTIGE GEDRAGINGEN/PATRONEN ... EEN NAAM GEGEVEN

De NORSE	lijkt in misnoegdheid verstrikt te zijn geraakt wat zich uit door onverschilligheid of onpersoonlijk gedrag. Heeft vaak iets tegen bepaalde mensen en/of heeft lievelingetjes.
De BULLEBAK	heeft ooit deze houding aan- of overgenomen en in vele gevallen vindt die zich best goed zoals die is. Doorgaans is hij ook heel eergevoelig en is er weinig sprake van zelfinzicht of wil tot aanpassing. Als daar hoogheidswaan bijkomt, kijkt die nog even rond of hij voor zijn 'lef' wordt toegejuicht of tof bevonden.
De HULK	daarentegen worstelt wel vaak met zichzelf. Vaak heeft die net heel lieve én heel boze kanten. Hij is gevoelig aan bepaalde prikkels van buitenaf. Hij is zelf soms heel treurig om zijn gedrag en heeft nood aan goede (zelf gekozen) rolmodellen.
De LOSLATER	heeft ofwel op het thuisfront niet veel inspraak en overcompenseert dat op zijn werk/school, ofwel heeft hij een onderdanige functie of een verlegen/schuwe aard en wil dan thuis extra aandacht, inspraak of afreageren. Er is voor hem niet veel nodig om 'getriggerd' te zijn en als dusdanig komen loslaatmomenten 'als uit het niets'.
De DOORDRIJVER	is meestal koppig en volhardend en wil zijn willetje doordrukken bij anderen. Waarschijnlijk komt hij uit een streng gezin, is naar een strenge school geweest of heeft een stresserende job met veel of grote verantwoordelijkheid. Anderzijds kan een verwennende opvoeding dit gedrag ook stimuleren en onderhouden.
De COMMENTATOR	vindt het gerechtvaardigd om anderen te gaan perfectioneren. Hij is ook meneer of mevrouw 'Nooit genoeg' of 'Nooit goed genoeg'. Hij projecteert <i>eigen</i> pro's en contra's.
De PUBER	heeft, gewild of ongewild, geen overgang naar volwassenheid doorgemaakt. Hij vindt het nog 'normaal' dat zijn omgeving zich aanpast aan zijn wensen en noden. Een woord dat hiervoor vaak gebruikt wordt is 'pamperen'. Vaak prikkelbaar.
De M'ENFOUTIST	geeft weinig of niet om wat anderen denken, voelen, meemaken, verkiezen, ... Hij verdraagt het wel niet goed als anderen om hem niets geven of (vaak terechte) commentaar hebben op hem. Vaak lokt hij situaties uit waarin hij zijn 'onverschilligheid' kan tentoonstellen.
De BOEMERANG	toetst de dingen altijd aan zijn eigen persoonsje. Het gaat hem ook moeilijk af als men hem (te lang) negeert of men dingen anders wil doen dan hij, zonder volgens hem grondige red(en). Daarbij neemt hij veel dingen persoonlijk op. Hij kan je daarentegen wel heel dankbaar zijn bij het meegaan in zijn denkwijzen en conclusies.
De TEGENHOUDER	heeft een soort van 'Neen!-reflex'. Hij geeft antwoorden op een kijvende manier en komt veelal bemoeiziek over. Je kan hem ook de 'Betweter' noemen. Door zijn wit-zwart-denken kan je hem soms makkelijk aanpakken met omgekeerde psychologie.
De VERDEDIGER	is territoriumgericht qua al hetgeen of diegenen waar hij om geeft en/of aangaande wat hij bereikt of verworven heeft. Hij steekt zijn stekels op als hij daar ongevraagd commentaar op krijgt of bedreiging rond voelt.
Het GEWOONTEBEEST	Zowat hetzelfde als de 'verdediger' maar nog op veel meer gebied. Je moet al heel goede argumenten hebben om verandering te kunnen doorvoeren.
De OPBOKSER	heeft eerder het idee (zelfbeeld) dat hij in zijn leven voortdurend moet opboksen tegen normen en waarden van anderen of de maatschappij. Vaak trekt hij net personen of situaties aan die net datgene inhouden wat hem doet stijgen. Vreemd is hier dat hij dit patroon bij nieuwe situaties toch terug vergeet of onderschat.
De VERWIJTER	ziet eerder wat anderen fout doen dan wat hij zelf fout doet. Hij neemt ook weinig of geen verantwoordelijkheid voor eigen daden. Een oorzaak ligt volgens hem bij iets of iemand anders. Hier zien we ook vaak situaties van projectie.
De ONDERUITKOMER	wringt zich misnoegd in bochten als er iets van hem verwacht wordt dat hem niet zint. Bij hem weet je nooit echt of hij iets zal nakomen. Alleen op 'goeie' dagen zet hij zich in.
De SCHADUW	verbergt zich achter of neemt gedrag over van iemand waar hij op dat moment zijn gelijk in vindt of naar opkijkt. Het is moeilijk om uit te maken of iets van zichzelf komt of van iemand anders. Hij verdraagt het ook niet goed als zijn 'bron' negatief wordt afgeschilderd.
De ONGEGENEERDE	doet meestal druk en ontziet weinig(en). Als hij zich dan al bewust is van dit gedrag, wijt hij dit makkelijk aan 'de situatie die erom vraagt' of gaat hij een voorval telkens relativiseren. Als hij zich hier niet bewust van is en erop gewezen wordt, 'filtret' hij die commentaar ook vaak als grappigs, schattig of moedig. Indiscreet.
De VERMORZELAAR	richt zich op zwaktes en gevoeligheden van anderen en ziet dit als een grappige, gevatte vorm van humor (stand-up comedians buiten beschouwing, tenzij ook zij het op onopzettelijke zwaktes of gevoeligheden gemunt hebben). Hij kan of wil vaak ook niet graag geheimen bewaren en is soms tactloos en verbaal agressief.
De KAMELEON	versmelt graag met zijn omgeving zonder op te vallen. Als iemand hem, bewust of onbewust op dwingende manier, uit die comfortzone probeert te halen, kan hij hierop fel reageren. Anderzijds heeft hij soms een feilloos aanpassingsgedrag omwille van het verborgen willen houden van eigen systemen, (dwang)neuroses, gevoeligheden.
De PESTER	weet vaak letterlijk en figuurlijk geen blijf met zichzelf. Het kan zijn dat levensomstigheden als armoede of overgedisciplineerde opvoeding dit gedrag meer in de hand werken. Toch is het vaak door een gemis aan (positieve) aandacht (naar zichzelf toe of van anderen) dat hij een compenserende aandacht creëert, gebaseerd op angst bij anderen. Om die aandacht/angst nog te versterken, zoekt hij vaak soortgenoten of knechtjes. Hij voelt zich daarbij stoer en onoverwinnelijk, terwijl hij op zichzelf maar gewoon een 'Jan met de pet' is. Of het is mogelijk dat hij zelf ook niet goed behandeld werd of wordt ... door bv. familieleden, burens, ... omwille van bv. karakter, afkomst, ... en projecteert dit op zijn omgeving, hoewel dit geen excuus mag zijn. Of hij heeft het gevoel 'anders' te zijn en op bepaalde vlakken 'uit de boot te vallen' en dat manifesteert zich dan in pestgedrag. Enorm spijtig als er gepest wordt uit verveling. Een goed rolmodel waar hij naar kan/wil opkijken doet wonderen.

***Anticiperen (inschatten, vooruitzien, oplossingsgerichtheid, alternatieven, ...) + leren uit eerdere ervaringen (of van anderen) !***

## COMMUNICATIE ... IS 'T VERSTAAN ?!

### DE KUNST LIGT HEM IN HET OMGAAN MET CONFLICT

- Wacht niet tot iets escaleert.
- Wil je 't kort houden, stel dan 'ja/nee-vragen'
- Wil je meer uitleg, vraag dan 'hoe?', 'waarom?',...
- Laat zeker om de 10 zinnen het woord aan de ander.
- Sociaal zijn is niet hetzelfde als luid en overheersend zijn.
- Sociaal zijn is een evenwaardig contact met anderen aangaan of onderhouden.
- Wederzijdse empathie brengt een goed evenwicht in een gesprek.
- Communicatie hoeft niet altijd alleen maar met woorden te zijn.
- Spreekwoorden, metaforen, ... kunnen een hulp zijn bij het uitleggen van iets.

### RECHTUIT KAN OOK DISCREET EN TACTVOL ZIJN

- Subtiele hints, het onderwerp eerst op jezelf toepassen (vb.: Ik had dit voor en ...)
- Flauwtjes reageren (vb.: Ik weet niet, Zou kunnen, Eens over nadenken)
- Het wat anders brengen (vb.: Het gaat wel goed bij je ogen, Ik hoorde dat ...)
- Antwoorden in vraagvorm (vb.: Denk je?, Waar hoorde je dat? Echt waar?)
- Kritiek op positieve manier (vb.: Behalve één ding, slechts één probleem: ...)
- Negatief punt in vraag stellen / positief ding zeggen / samenvatten
- (vb.: Lamp niet vervangen? / Je wilde dat toch doen? / Dus was ik verbaasd)

### ZELFVERTROUWEN ... WELLES, NIETES, WELLES, NIETES, ...

- Mensen die zelfverzekerd overkomen zijn dit niet per se vanbinnen.
- Mensen die onzelfzeker overkomen zijn soms net heel zeker van hun stuk.
- Niet bang zijn om *jezelf belachelijk te (laten) maken*. Men voelt dit.
- Stel je voor dat je iemand bent waarvan je weet dat die goed is in deze situatie.
- Twijfelen is zeker niet altijd negatief want zo stel je de dingen in vraag.
- Ongevraagd je mening geven over een persoonlijke kwestie ... delicaat!
- Maak geen veronderstellingen over wat de ander zou denken.
- Vragen stellen is geen tegen van zwakte ... het is gewoon 'vragen stellen'.

### MATCH – MISMATCH

- Soms bedoelen mensen *hetzelfde* maar zeggen het *op een andere manier*
  - o bv. 'Niet slecht.' ... 'Fantastisch!'
- Is iemand eerder visueel, auditief of belevend ingesteld?
  - o bv. 'Dat klinkt wel ok.' ... 'Dat ziet er dik in orde uit.' ... 'Het voelt ok.'
- Voor de één is een beloning een motivatie en voor de ander een berisping
  - o bv. 'Als dit af is, een ijsje.' ... 'Snel afwerken, of geen ijsje!'

### STRAFFEN EN BELONEN

- Houd je beloning of straf redelijk! (Straf alleen als echt schuld heeft!)
- Niet straffen door een beloning weer af te pakken
- Zeg het op voorhand (zodat het gevolg of de consequentie kent!)

### KRITIEK OF MENING UITEN ... NUTTELOOS OF ZELFS SCHADELIJK ALS

- Persoon zelf wel weet hoe die eruit ziet ... of ... al zelfkritisch is.
- Als persoon niet in staat is of de mogelijkheid heeft om het te veranderen  
***Probeer je (ongevraagde) mening ook eens voor jezelf te houden!***

### LICHAAMSTAAL KÁN ZIJN (situatie- en persoonsgebonden)

- Armen en benen gekruist → zich afsluiten
- Oogcontact → geïnteresseerd, onderzoekend, wegdromend, uit beleefdheid
- Wegkijken → visualiseren, nuanceren, verlegenheid, ongeïnteresseerd zijn
- Gezicht draaien → auditief opnemen/reageren
- Naar beneden kijken → in gevoel zitten of verlegenheid
- Naar voren komen → betrokkenheid, durf, sympathie, agressie
- Naar achteren (leunen) → afstand nemen maar ook zelfzekerheid, arrogantie
- Hand(en) in zij → verdedigend, zichzelf houding gevend
- Zich aanraken → zelftroost, onzekerheid

***Het geheel zit 'm in de details ... maar houd steeds het geheel voor ogen!***

### MAG HET WAT ASSERTIEVER ?

- Ieder komt voor zichzelf op ... met als doel ... een gezamenlijke oplossing.
- Bedenk dat je niet voor iedereen goed kan doen.
- Principes zijn ok, maar wel kunnen opzij zetten in bepaalde omstandigheden.
- Geef niet te weinig maar ook niet te veel uitleg, zodat men je niet wil ompraten.
- Zeg liever 'Ha zo' of 'hm' dan 'Ja' want 'Ja' komt al gauw over als 'Akkoord'
- Of uitgebreider : "Ik begrijp wat je zegt (maar bij mij ligt dat anders)."
- Na een 10-tal zinnen kan je gerust even onderbreken, event. met een gebaar.
- Wacht niet met het aansnijden van een onderwerp, als het er toch wel aankomt.
- Even meegaan in de drukte van het moment, met bedoeling samen af te bouwen
- Zelf initiatief nemen bij aankomende confrontatie is een goede zet
- Probeer steeds beleefd te blijven maar blijf kordaat, duidelijk en to-the-point.
- Geef de ander wel de kans om uit te leggen en hóór wat die zegt !
- Houd vast aan je eigen waarden maar respecteer ook die van de ander.
- Manier waarop je voor de eerste keer iets zegt, niet onnodig sterk uithalend !
- Verlies jezelf niet (visualiseer een aura-laagje rond jezelf).
- Blijf to-the-point (bij het onderwerp) of stuur het gesprek weer daarheen.
- Als iets is uitgepraat, niet meteen meer op terugkomen. Prik ev. nieuwe datum.
- Oogcontact, rechte houding, buikademhaling en rustig maar kordaat spreken.
- Wil je contact vermijden → ofwel geen oogcontact, ofwel kort, met 'lege' blik
- Je kan scenario's in gedachten voorbereiden. Hoe zal je reageren ?
- Zeker t.o.v. vreemde mensen hoef je je niet te verantwoorden als niet hoeft.
- Agenda thuislaten geeft je de tijd om te bekijken of iets je uitkomt.
- Je hoeft niet altijd de echte reden te geven waarom je iets doet of niet doet.
- Articuleer en spreek niet heel stil.
- Op het einde de besproken punten en (voorlopige) resultaten nog eens zeggen

### OOK OP ANDER GEBIED, OP ANDERE MANIER

- Assertiviteit kan ook vriendelijk, bezorgd of romantisch zijn ...  
bv. 'Ik voel dat er iets scheelt en ik wil dat je weet dat je bij mij terecht kan!'  
(duidelijk *maar* vriendelijk ... en ... enkele keren ... doch niet eindeloos)

**Wees constructief, niet destructief !**

### SHORT ANSWERS

- Als je de indruk hebt dat je boodschap niet aankomt, kan je korter antwoorden:
  - o 'Ik hou daar niet van.' 'Da's niets voor mij.' 'Mijn mening blijft dezelfde.'
  - o 'Ik neem later nog contact.' 'Neen!' (zonder verdere verantwoording)
- Blijf beschaafd ... maar maak je zinnen kort en spreek met krachtige stem.
- Wil je humor gebruiken, weet dan wanneer je overslaat naar sarcasme.
- Wil je drama gebruiken ... alleen als nodig is ... schrikt anders af of wordt gewoon
- Wil je een uitvlucht gebruiken ... maak er niets ernstigs of kwetsends van !
- Levensbedreigend ? → Lieg je desnoods te pletter !

### COMPROMISSEN

- Compromissen kunnen nog steeds ! (temperatuur douchewater is een goeie !)
- Neem zo nodig wat bedenktijd en spreek een nieuw uur/datum af voor evaluatie.
- Let er alleen op dat te veel water bij de wijn, de wijn alleen maar smakeloos maakt maar ook dat ieder zowat evenveel water bij de wijn doet.

### ALS NOG NIET WERKT

- Soms verstaat men geen 'neen' of vinden jullie geen oplossingen
- Trek je dan op een zo gemoedelijk mogelijke manier uit de relatie terug
- Onderhoud alleen het contact dat nodig is (bv. werk- of kindgerelateerd)

### OEFENINGETJES

- Ga jij op de stoep automatisch opzij voor iemand van de overkant ?  
→ Probeer eens iets langer rechtdoor te lopen (tot ca 3m)
- Ben jij diegene die het op zich neemt stiltes in te vullen of om te entertainen ?  
→ Probeer een keertje niet de eerste te zijn om dit te doen.
- Drempelvrees, faalangst, overdonderd gevoel bij anderen ?  
→ Probeer elke dag 1 ding, spontaan en uit jezelf, te zeggen (loud en clear)
- Samen zingen en proberen elk bij zijn tekst te blijven en even luid ...  
bv. de één → refrein van Dare me (Pointers Sisters)  
de ander → refrein van Call me maybe (Carly Rae Jepsen)

## POSITIE POSITIEF !

- Identificeer je niet met een bepaalde eigenschap of voorval. Je bent meer dan dat !
- Schud beïnvloeding van anderen van je af maar probeer wel een eerlijk zelfbeeld te vormen.
- Actiever oplossingen zoeken ... Wat houd je (nog) tegen? ... Wat kan je eraan doen ?
- Weeg alternatieven eerst af vooraleer je ze ergens voor in de plaats stelt ... maar overweeg wel !
- Proberen je vinger op het probleem te leggen (uitzoeken wat het is en het durven onderkennen).
- Je keuzemogelijkheden bekijken binnen je mogelijkheden en in de context.
- Een doel vooropstellen. Het helpt ook om toch nog door te zetten bij die 'laatste loodjes'.
- Leg de lat niet te hoog zodat je niet meteen heel laag (terug)valt.
- Leg de lat hoog genoeg als een probleem de spuigaten uitloopt. Dit is het moment om keuzes te maken.
- Houd daarbij zowel rekening met jezelf als met je omgeving, in de mate van het mogelijke.
- Leren doseren → evenwicht tussen draaglast en draagkracht !
- Bouw 'zelfzorg' in je planning in. Je kan ook eens delegeren (niet profiteren!).
- Blij zijn met wat je (al) hebt. Zie ook positieve dingen ! Creëer die positieve spiraal !!
- Geniet je ... geniet dan zo intens mogelijk (zolang je je omgeving er niet mee stoort)
- Benut je talenten en zoek daarvoor een toepasselijke gelegenheid.
- Tijdig signalen (bij jezelf) herkennen. Gewoonlijk is het probleem zelf al een tijdje bezig.
- Je weet soms wel wat te doen maar geraakt moeilijk over de drempel.
- Zoek hulp of steun (of houd relevante info binnen handbereik).

***Plaats je leven niet in een probleem. Bekijk je probleem in (heel) je leven !***

### **Een visie ... wordt altijd ervaren ... ten opzichte van iets anders !**

*Probeer eens een ander perspectief of uitgangspunt :*

- bv. Als je hoogbegaafdheid bewondert of benijdt  
→ gaat vaak samen met moeilijker sociaal leven
- bv. Als je je vette, blinkende huid verfoeit  
→ je blijft er waarschijnlijk langer jong uitzien dan gemiddeld

***Geen enkele eigenschap of persoon is voor iedereen ideaal.***

***Door te glimlachen maak je je hersenen wijs dat je gelukkig bent. (uit Zoop)***

Bepaalde mensen/situaties geven je een slecht gevoel dat soms lang blijft hangen. Soms weet je wat het probleem is, soms niet. Je weet wel al op voorhand dat het (9/10) zo zal zijn. Maar je kan er vaak moeilijk onderuit en dus wat advies :

- 1) Zorg ervoor dat jij naar die persoon/situatie gaat en niet andersom.
- 2) Denk aan het moment dat je er (weer) kan van weggaan.
- 3) Hoe moeilijker een situatie voor je was, hoe meer bevrijd je je nadien zal voelen.

***Als het wringt ... niet blijven trekken of duwen ... maar nagaan hoe dat komt.  
Als je voelt dat het moeilijk gaat maar níét wringt ... moet je doorzetten.***

***Liedjes : A few of my favourite things (Sound of Music)  
Dreams will come alive (2 brothers on the 4th Floor)***

### **FASEN VAN IDENTITEIT**

- Kind → is zichzelf (als het de kans krijgt)
- Puber → (her)ontdekt zichzelf en 'strijdt' voor zijn identiteit
- Jonge volwassene → past zich meer aan aan maatschappelijke verwachtingen
- Oudere volwassene → heeft nu levenservaring en wordt terug meer zichzelf

### **gevoelens :**

verstoten, onbegrepen, verrast, energiek, verveeld, verplicht om ...

### **emoties :**

blijheid, boosheid, verdriet, hoopvol, moedeloos, ergernis, benauwd, ...

### **doen :**

iets als kans zien (om aan te pakken), iets op andere manier proberen, vermijden, ...

### **OEFENINGETJES**

- Bij elke negatieve eigenschap die je vernoemt, zet je er een positieve tegenover.
- Op een matje (of achter streep) gaan staan – jezelf 'in een goed of neutraal gevoel steken' – van het matje stappen en proberen dit gevoel te houden
- Zet een doel/wens op papier – daaronder wat het 'in de weg' staat – daarnaast wat je eraan kan doen – dan wat nog in de weg staat – dan weer ...
- Beeld je in dat je in een cirkel staat die jouw terrein is, als een soort comfortzone (niet als vluchttoord)

***Er zijn meerdere manieren om (weer) op te staan ! → volgens jouw realiteit, in de mate van het mogelijke, niet alles ineens en planmatig.***



## ONTSPANNING DOOR VISUALISATIE

### IN HET LICHT

Je bent op een aangename plek, en voelt je licht en verlicht. In de verte zie je een mooi huis. Je wandelt er geïnteresseerd naartoe. Het huis zelf is ook van licht. Je stapt over de drempel en ontmoet een persoon, ook van licht, die je rust geeft, met wie je spreekt. Je gaat weer weg. Je laat je zorgen in het licht en leeft in het hier en nu.

### WARMTE

Je zit in een relaxstoel voor de open haard en geniet van de warmte van het vuur. Het zachte geknetter stemt je gedachten rustig. De vlammen dansen in harmonie met elkaar, hoe ze ook dansen! Je kijkt er zo lang naar tot je ogen toevallen. Het voelt alsof je alle tijd van de wereld hebt, want je weet dat je zal wakker worden als het moet.

### LANGZAAM LOSLATEN

Je ziet jezelf wandelen met één of meerdere geliefde personen. Rustig en vreedzaam. Jullie zeggen nog even iets tegen elkaar en je geliefden keren om en gaan verder op hun pad. Jijzelf wandelt verder. Eerst een stukje alleen en dan ontmoet je andere mensen. Hier en daar sluit er iemand zich bij je aan. Af en toe kijk je nog eens om. De weg achter je is wit-zwart. De weg voor je in kleur. Je neemt je tijd om alles wat te laten bezinken.

### STRANDSTOEL

Je zit in een strandstoel en zand sijpelt zachtjes tussen je tenen. Het is heerlijk warm. Een zacht windje verkoelt je huid. In de verte hoor je wat geroezemoes, wat je wel gezellig vindt. Je ruikt afwisselend de eucalyptus en de zonnecrèmes. Misschien ga weldra pootjebaden maar alleen als jij daar zin in hebt. Nu geniet je gewoon van het ritme van de golven. Van niets anders.

### PIJN VERLICHTEN

Adem in 6 tellen en langs de neus naar de plek van de pijn.  
Probeer je adem 6 tellen in te houden.  
Adem in 6 tellen uit en neem de pijn mee.  
Probeer gedurende 6 tellen niet te ademen.  
En opnieuw, zo lang je je er comfortabel bij voelt.

### VERKOELING

Je wandelt stilletjes door het water. Het heeft de mooiste kleuren en het zonnetje speelt erin. Wat verder is er een waterval. Hoe meer je dichterbij komt, hoe koeler het wordt. Hoewel je op een redelijke afstand blijft, verfrist de nevel zodanig je huid dat de haartjes op je armen ervan rechtkomen. Heel langzaam stap je terug naar de oever.

### ZUIVERING

lievelingskleur inademen	heerlijke geur inademen
(bv. aquamarijn)	(bv. sering)
donkere kleur uitademen	vieze geur uitademen

### ADEMEN IN LIEDJES

- Top of the world, Carpenters (adem sneller doseren)
- I am calling you, Jevetta Steel (adem trager doseren)

**MET OF ZONDER MUZIEK !**

## PATRONEN ... HERKENNEN, ERKENNEN EN DOORBREKEN

*Kan evengoed in positieve zin. De benamingen worden gewoon meer gebruikt of herkend in negatieve zin !*

### VICIEUZE CIRKEL

't Eén komt door 't ander ... en ... 't ander komt door 't één.

*bv.: Laat gaan slapen ... 's avonds niet moe ... terug laat gaan slapen ... volgende nacht weer niet kunnen slapen ...*

*Let op: Soms is hetgeen waarvan je denkt dat het een symptoom is, net de oorzaak ... en niet andersom.*

*bv.: humeurig → nood aan snoep of door snoep humeurig ?  
stress → maagpijn of door maagpijn stress ?  
hyperventilatie door angst of angst door hyperventilatie?*

### SPIRAAL

Je sukkelert er gewoonlijk zowat vanzelf in.

*bv.: Iets zit je niet mee, wat later weer iets niet, ...*

### OPHOPING

Als je al moeilijkheden hebt en er nog andere bijkomen.

*bv.: veel werk, verbouwing, ziekte, ontslag, ...*

### ESCALATIE

Is eerder trapsgewijs. Dingen stapelen zich zodanig op (over een bepaald onderwerp) dat ze tot een uitbarsting komen.

*bv.: An vertelt iets ... Jan luistert niet ... An roept wat harder ... Jan vindt dat An vervelend doet ...*

### PROJECTIE

Als je een bepaalde eigen gedraging ... wel bij iemand anders opmerkt maar niet (of veel minder) bij jezelf.

*vb.: Jan pakt graag stoer uit ... maar vindt dit wel storend als iemand anders dit doet.*

### REFLEXIE

(Bewust) terugkaatsen van gedachten of gevoelens ... om er eventueel iets uit te leren. *bv.: bij een praatprogramma*

### IDENTIFICATIE

Jezelf met iemand of iets anders vereenzelvigen.

*bv.: Je 'verbonden' of 'één' voelen met een dier, rolmodel, ...*

### SNEEUWBALEFFECT

Iets bepaalds begint klein en wordt hoe langer hoe groter.

*bv.: een roddel die (verkeerdelijk) wordt verspreid  
iets waar je geen zorg voor draagt dat verslijt*

**Keuzes en mogelijkheden bekijken vanuit de realiteit !**

**Wees jezelf ... rekening houdend met de context.**

**Onderschat de kracht van (auto)suggestie niet !**

### MANNEN (of mannelijke types) eerder ...

voorval = oorzaak → resultaat

nieuw voorval = nieuwe oorzaak → nieuw resultaat

Zij hechten vooral waarde aan het **gedrag** van de ander.

### VROUWEN (of vrouwelijke types) eerder ...

voorval = oorzaak → resultaat

nieuw voorval = vorige oorzaak + vorig resultaat +  
nieuwe oorzaak → nieuw resultaat

Zij hechten vooral waarde aan de **inzet** van de ander.

### ASSOCIATIE

Door ervaringen geprogrammeerde visie op iets of iemand.

*bv. zomer : insecten / picknick / warmte / zomerjurkjes  
café : terrasje doen / dronkenschap / verveling  
auto : vrijheid / vervuiling / kosten / boodschappen*

### VERHOUDINGEN EN EVENWICHT (Gebeurt iets sporadisch ... of ... kan je van een patroon spreken ... enz.)

Een enkele keer iets nalaten te doen, is minder te verwijten dan regelmatig of zelfs met regelmaat iets niet te doen.

Een afspraak mét gegronde redenen niet nakomen kan je minder verwijten dan zomaar met de wind meedraaien.

De persoon die naar gewoonte het meeste doet in het huishouden, mag gerust de ander(en) eens flink laten bijspringen.

Iemand constant in de watten leggen, is niet zo goed maar wel af en toe ... en een must in een moeilijke periode.

Je spreekt van een 'probleem' als iets negatiefs blijft 'hangen'. Als het alweer snel vergeten bent, eerder van een 'situatie'.

Iets per ongeluk veroorzaken, zou minder ergerlijk moeten zijn dan dat dat gebeurde door wild of nalatig gedrag.

### CONDITIONERING

Door ervaringen geprogrammeerde voorwaarden en gevolg.

*Door jezelf ingeprint : als ik dit doe, is dat het gevolg.*

*Door anderen ingeprint : als je dit doet, is dat het gevolg.*

**Door andere mensen leren we wat we zelf willen.**

***Een ware krijger kent zijn grenzen. Alleen dan kan hij zijn grenzen verleggen ! (Kung fu Panda)***

### KOOPGEDRAG

- Jij bent verantwoordelijk voor het toekomen met je inkopenbudget !
- Als je iets wil kopen, zet dan een stapje achteruit.
- Steek je hoofd niet in het zand.
- Geef niet meer geld uit dan je bezit.
- Wil je toch een extraatje kopen, moet je eigenlijk iets anders laten.
- Verdeel je geld in envelopjes en schrijf erop waarvoor het dient.
- Maak een lijstje waar je je aan houdt. Thuislevering is hier ook goed voor.
- Ga niet bevoorraden als je honger hebt.
- Ga niet shoppen als je veel tijd hebt (bv. op weg naar ergens anders).
- Betaal cash → zo zie je effectief wat je hebt en wat je ermee doet.
- Vergeet je geld ! → als je vaak onnodig je saldo bekijkt, ben je sneller verleid.
- Maak een soort mantra in je hoofd → “O da’s iets leuks” en dan meteen “Nee!”
- Stel jezelf bij elk ding de vraag → “Heb ik dat echt nodig?”
- Laat je betaalkaart en (grotere) geld zo veel mogelijk thuis.
- Probeer steeds een klein maar vast bedrag op je zichtrekening te houden.
- Probeer steeds een klein maar vast bedrag thuis te houden.

### ANGST EN COMPENSATIE

Angst is niet altijd op het eerste zicht/gevoel merkbaar. Vaak manifesteert het zich op een andere manier. Hetzelfde is dat met (on)afhankelijkheid.

*Bv. An wil haar onafhankelijk bewijzen door iets anders te doen dan dat Jan dat wil.*

*In feite maakt zij zich hier zelfs afhankelijk door haar reactie door iemand anders te laten bepalen.*

Sommigen ‘verstoppen’ zich achter een uniform of outfit, sommigen in een beroep of rolmodel. Het is eveneens makkelijker als je ‘ergens bijhoort’. Op zich is dat allemaal best ok, zolang je eerlijk blijft met jezelf en oprecht handelt naar anderen toe.

Onze angsten kennen bewust of onbewust een hiërarchische volgorde waarbij de ene angst de andere overtreft, afhankelijk van iemands beweegreden op een bepaald moment, wat soms wel een goede zaak kan zijn.

Om het ook anders te stellen ... de motivatie die je ergens rond hebt, maakt dat je een klik maakt zodat je bewust of onbewust meer ‘moeite’ doet om die angst te laten wijken. Dit wil niet onmiddellijk zeggen dat ze verdwenen is. Je bent ze gewoon even de baas.

Net zoals bij elke negatieve emotie (of gedrag) is het de kunst om een alternatief te bedenken tegen het moment dat de situatie nog een keer voordoet.

### VERSLAVING (materiële dingen, relatie(s), medicatie, gewoontes, ...)

= *Hetzelfde blijven doen maar een ander resultaat verwachten*

Verlaafden ...

- zijn goed in het uitvinden van excuses voor zichzelf
- proberen de ene put met de andere te vullen
- geraken iedereen kwijt en ook zichzelf
- houden zo van hun vrijheid die eigenlijk hun gevangenis is

In goede periodes vaak te positief met neiging tot onderschatten ...

- Denkt het aan te kunnen
- Beloftes en overmoed
- In uitersten vallen
- Snel beloofd willen worden
- Snel vergeven willen worden

In periodes waarin men zich slecht voelt met ‘verloren’ gevoel...

- Spijt hebben en dus schuldgevoel
- Slachtofferrol, afzondering, ...
- Denken dat niets ooit zal lukken
- Spotten, agressie, verdediging, ...
- Gebeurtenissen uitvergoten of minimaliseren

### RUSTIG BLIJVEN (ADEMEN) EN GEWOON DOORZETTEN !

Doen !

- NU herpakken, al is het dan met kleine stapjes
- Zoek hulp, vermijd omstandigheden die associëren met ...
- Alternatief bedenken (in gedachten al oefenen / concreet voorbereiden)
- Uitstellen, bezig zijn, jezelf complimenteren, belonen, ...
- Bedenk dat men waarschijnlijk uit liefde op je kijft.
- De ernst van de situatie nooit vergeten.

Alleen maar ‘minderen’ ?

- Lichtere sigaretten, snoep met minder suiker/vet, donkere chocola
- Frisdrank, koffie, ... aanleggen met water
- Er bestaan non-alcoholische dranken die praktisch hetzelfde smaken

Of ‘ten goede’ compenseren ...

- iets vettigs gegeten ... nadien kop warme thee (met citroen)

## LEUK TIJDVERDRIJF ... MET OF ZONDER DE KIDS

### GEZELSCHAPSSPELLEN ... voor samen

Dammen - Schaken - Ganzenspel - Mens-erger-je-niet - Monopoly - Levensweg - Stratego - Master mind - 1000 km - Uno - Pim Pam Pet - Twister - OXO - Zeeslag - 4 op een rij - eigen spel maken

kaartspellen (wippen, zenuwen, pesten, ezelen, schuppenzot, stronten, bullshit, ...)

ook : land-stad-dorp-jongensnaam-meisjesnaam-dier-... met beginletter

### (GEZELSCHAPS)SPELLEN ... voor alleen

Amaze doolhofbord - Rush hour - Rubiks kubus - Tetris - ...  
kaartspellen (patience, tienetjes, ...) - ...

### (GEZELSCHAPS)SPELLEN ... voor alleen en samen

puzzel - Boggle - Pim Pam Pet - Scrabble - Yahtzee (doek in leggen tegen lawaai) - domino - bikkelen - knikkeren - ...

### FIGUURTJES UIT ZAKDOEK, SERVIETTE, PAPIER (ORIGAMI)

papier → boot - hoed - vlieger - koekendoosje - hartje - kikker - ...

serviette of zakdoek → hoorns - harmonica-kikker - bloem - ...

slingers : door elk rondje een nieuw rondje steken (eindes met plakband)

ook : papier dubbelvouwen, knipjes in geven, terug openvouwen

ook : papier dubbelvouwen, figuurtjes in knippen, terug openvouwen

### UITSTAPJES

bioscoop - theater - dierentuin - kinderboerderij - waterdierenpark - speeltuin - minigolf - pretpark - space center - museum (een leuk!) - zwemparadijs - iets met strand, gras, water én een cafetaria - ...

*! Vertrek een halte vóór het drukke station of vóór de spits !*

### OPDRACHTEN

Big Brain Academy - Zin doorfluisteren en de laatste zegt wat die zin was - je naam omgekeerd uitspreken - met een vinger een woord op de rug van je buur schrijven - 1 minuut praten zonder 'euh' te zeggen - ieder zegt een woord er dan samen een zin van maken - de ipic-taal (Ik ga naar school = Ipik gapa naapaar schoopool)

### TEKENEN, CARTOONS EN KLEUREN

boomhut - professor - kikker - landschap - standbeeld - huis - cadeautje - bloem - auto - boot op zee - dikke letters aan elkaar - op kurk geprikte zakdoek tekenen

### KNUTSELEN, BOUWEN, ...

lego - clix - knikkerbaan - dominobaan - racebaan - trein op spoor - ...

pompons (met karton) - passe-partout voor foto of tekening - ...

plasticine (opkuisen met plasticine!) - grappige ijsblokjes maken -

foto's uit tijdschrift knippen en in stukjes samenbrengen (met andere foto's) - ...

### VOUWEN EN TOUWEN

rubber draden kleurgewijs over elkaar - 2 stroken papier in vierkantjes over elkaar  
wollen draad aan deurklink draaien - vlechten - touwlus 'overpakken' met vingers)

### ACTS

Alsof je iets groots opeet (in profiel en langs je gezicht) - poppenspel - windhoos (handen aan muurhoek + 1 been omhoog) - ...

### BUITENSHUIS

figuren in wolken zoeken - ik zie, ik zie wat jij niet ziet - hinkelpark - ...

*Veel spelletjes bestaan tegenwoordig ... ook op het internet ... via allerlei technologische toestellen.*

### STAPLIEDJES

Calimero – Wicky de Vicking – Pipi Langkous – Maja de Bij - Reuzenlied -  
En den boom staat op den berg - Un kilomètre à pied – Falderie faldera –  
We gaan nog ni naar huis, belange ni – Hoofd naar boven, borst vooruit –  
Do do do, een wiegelied – Ahoi ahoi, het werken is gedaan – Smurfenlied –  
1 2 3 4 5 6 7, zo gaat het goed, zo gaat het beter, en nog ne kilometer –  
If you're happy and you know it, klap your hands –  
I'm blue, dabbedie dabbeda – I I follow – (rappe versie) – Let your love flow - ...

### JEUGDBEWEGING / STUDENTENGEDOE

Gewoonlijk houdt men ervan of juist helemaal niet ... maar niet altijd.  
Het één is ook leuk. Het andere dan weer ronduit af-schu-we-lijk en oninteressant.  
**Noteer de gegevens van de verantwoordelijke !**  
**Let op signalen van uw kind !**

### WIE EERST MAG (OF NIET)

'Ie wie waa weg, vodden op de weg, vodden op de baan, en jij bent er eerlijk en waarlijk niet aan.' En zo verder tot de laatste overblijft en dus eerst mag.  
papier/steen/schaar – gewoon de jongste – wie eerst een (rode) auto ziet  
een papiertje trekken – (letter/cijfer) aanduiden zonder te kijken - ...  
*! Ieder mag eens aan de beurt ... en ... ieder mag iets kiezen om te doen !*

### WAT NIEUWS OVER JEZELF EN/OF DE ANDEREN

anonieme briefjes met iets leuks over de anderen in doosje stoppen en nadien laten lezen - ideeënbus zetten (schoendoos met gleuf in deksel) – foto naar keuze meebrengen en er iets over vertellen – moodboard (al dan niet met thema) - ...

### LEUKE FILMPJES (e.d.)

Polar Bear - Cartoonize yourself – zelf eentje maken - ...  
ook : leuke selfies of een fotoshoot organiseren onder leeftijdsgenoten

### FEESTJE !

thema kiezen (eventueel iets carnavalachtigs) – iets met houten spelen

### EIGENSCHAPPEN (naar het schijnt)

Iemands lievelingskleur → hoe hij/zij zichzelf ziet.  
Iemands lievelingsdier → hoe anderen hem/haar zien.

### DE BANGE KONIJNTJES

Behoorlijk wat mensen stellen zich in groep wat teruggetrokken op. Het is moeilijk te weten of zo iemand ACTIEF WIL deelnemen of niet. Veel kans van wel !

Je kan → alle personen met je blik afgaan  
in volgorde van de rij(en) zodat men weet wanneer aan beurt te zijn  
en dan, per persoon, op vragende manier 'Ja?' zeggen en knikken  
5 seconden wachten (terwijl je de persoon vriendelijk blijft aankijken)  
Bij niet-antwoorden ... verdergaan naar de volgende  
(Op deze manier valt het 'verrassingseffect' alvast weg en dat is al veel !)

Je kan → ieder 3 papiertjes geven (bv. een rood, een groen en een oranje)  
waarbij ieder (stilletjes) een gekozen briefje naar voren schuift  
een antwoord heeft of wil antwoorden → het groene papiertje  
nog twijfelt en zich misschien nog bedenkt → het oranje papiertje  
geen antwoord heeft of niet wil antwoorden → het rode papiertje

Gewoon vinger laten opsteken werkt ook wel als er nog anderen dit doen !

'Ja/Nee'-vragen → aanvoelen of werkt. Men schetst soms graag een gedachtengang.

**VOORZORGEN !** → kinderschaar – ietwat botte potloden – verf op waterbasis – uitwasbare stiften – onderlegger – schort – geen giftig materiaal – geen verpulverbaar materiaal - ...

## MOPJES en RAADSELTJES als ijsbreker of stilte-opvuller

Zegt de ene holbewoner tegen de andere : “Mijn huis is toch groter.”

Vraagt de ene holbewoner aan de andere : “Mamoeten wij niet de andere kant uit?”

Vraagt de ene collega aan de andere : “Waarom neem jij nooit vakantie? Kan het bedrijf jou niet missen?”

Antwoordt de collega : “Jawel, maar ik wil niet dat ze dat te weten komen.”

Welk dier bestaat voor 3 kwart uit wol ? → wolf

Hoe krijg je 11 paarden in 10 vakjes ? → E L F P A A R D E N

Baas tegen sollicitant : “Na een tijdje krijgt u opslag.” Waarop de sollicitant : “Dan kom ik later wel terug.”

Leraar vraagt om 3 woorden met ‘on’ te zeggen. Antwoordt een leerling : ‘ongehoorzaam’, ‘onaangenaam’, ‘onderwijzer’

De directeur zegt aan de leerlingen : “Al wie een ezel is moet rechtstaan.” Jantje staat recht.

De directeur vraagt: “Ha, vind je dat jij een ezel bent?” Waarop Jantje : “Neen, maar ik vond het zielig voor u dat u alleen recht stond.”

Zeg eens snel ‘het alfabet’. De ander begint waarschijnlijk met ‘a, b, c, d, ...’. Jij zegt dan : ‘het alfabet’.

Het is groen en het sjeest van de berg : een skiwi

Het is groen en het stormt van de berg : een slawine

Het is groen en gek en het kleeft aan het raam : plons de gekke sticker

Gevat antwoord van een kind : “Bij mannen mag je niet vragen naar hun werk, bij vrouwen niet naar hun gewicht en bij kinderen niet naar hun punten.”

$x = 3 \times 4$  Vind de ‘x’. (Ze staat vooraan!)

3 vrienden zitten op een bromfiets. 1 iemand zit voorop, een andere achterop en de derde in het midden. Hoe heet de middelste? : Rob (je hoort dit)

Voor welk licht moet je stoppen ? (antwoord: ‘het rode’)

Waarmee eet je soep ? (antwoord: ‘met een lepel’)

Wat drinkt een koe ? (antwoord : ‘water’ maar men zegt waarschijnlijk ‘melk’)

Woorden omgekeerd hetzelfde : REKKER – LEGOVOGEL - ...

Woordjes op een omgekeerde rekenmachine intikken : ELLEBOOG

LOL+LOL=hIhI

Leuke bedenking : ‘We zijn allemaal gebakken in dezelfde oven ... alleen lag de ene al wat hoger dan de andere.’

## ASTROLOGISCHE TEKENS → DE EERSTE 5 PLANETEN + ASCENDANT ... VERTELLEN AL HEEL WAT OVER IEMAND (ZIE EPHEMERIDES)

*Elk stukje uitleg is slechts een stukje uitleg over iets wat zo complex is als een mens. Ook leuk om te 'bestuderen': gelaats- en handanalyse, gelijkenis huisdieren, ...*

	LICHAAM	UITERLIJKE KENMERKEN	POSITIEVE EIGENSCHAPPEN	NEGATIEVE EIGENSCHAPPEN	Bij disharmonie ... het negatieve van :
<b>RAM</b> 'Ik ben.' vuur - extravert	hoofd	mannelijke nonchalance, scherpe blik, nogal naar voren komende wenkbrauwen	eerlijk, enthousiast, moedig, neemt initiatief, kunnen vereenzelvigen met kinderen	snel opvliegend (maar vlug over), werkt dingen niet altijd af, impulsief, soms neiging naar egoïsme	WEEGSCHAAL
<b>STIER</b> 'Ik heb.' aarde - introvert	nek, keel, schouders	stevige nek en schouders, recht neusbeentje met geprononceerde neusvleugels, zangstem of net schor, lijkt vaak op het dier	is graag nuttig, geduldig, houden van gezelligheid en aardse geneugten, gul als zelf voldoende heeft, artistiek	koppig, jaloers, vasthouden aan gewoonten, zeer boos als geduld op is, kan gierig zijn	SCHORPIOEN
<b>TWEELINGEN</b> 'Ik leer.' lucht - extravert	luchtwegen, armen, handen	vaak groot en mager, mooie ogen, sluike haar, mannen vaak geprononceerde adamsappel, mooie ogen	handig, snel van begrip, multitasker, korte reizen, leergierig, weten van alles wat	lijkt soms 2 persoonlijkheden, roddelen, fladdert rond, rusteloos, je kan niet zien wat hij/zij denkt	BOOGSCHUTTER
<b>KREEFT</b> 'Ik voel.' water - introvert	maag, borst	klein en rond of groot en mager, ietwat uitkomende ogen en vaak wat troebele kleur, neus eindigt in dopje	verdedigt het nest, (zelf)beschermend, avontuurlijk maar graag terug thuis, verzorgend	neemt dingen persoonlijk, gauw gekwetst, onderhevig aan stemmingen, blijft vaak emotioneel (vast)hangen	STEENBOK
<b>LEEUW</b> 'Ik wil.' vuur - extravert	hart, rug	brede polsen en rug, stevige kaak, haren als manen (lieft blond of rood), soms grote oren, lijkt vaak op het dier	vrolijk en gul, dol op kinderen, houdt van zichzelf, leider, artistiek, goed met kinderen	gokken, teveel gericht op het geheel, verwaand, arrogant, dominant	WATERMAN
<b>MAAGD</b> 'Ik dien.' aarde - introvert	spijsvertering	mooi getekende lippen, brede schouders, smalle lende, eenvoudig gezicht, schrille of klinkende stem (heel opmerkelijk!)	kritisch, nauwgezet, netjes, analytisch, verdiept zich in interesse, gericht op detail, vlijtig, dienstbaar in beperkte kring	muggenziften, perfectionistisch, verliest soms zicht op de context, rusteloos	VISSEN
<b>WEEGSCHAAL</b> 'Ik weeg af.' lucht - extravert	huid, nieren	fijngebouwd harmonieus lichaam, vaak blond met blauwe ogen, haren moeten steeds in de plooi liggen	(eigen) rechtvaardigheid, vrede willen bewaren, afwegen, charmant, artistiek, gevoel voor schoonheid en evenwicht	besluiteloos, 10 meningen vragen en een 11e uitvoeren, conflictvermijdend	RAM
<b>SCHORPIOEN</b> 'Ik begeer.' water - introvert	geslacht	stevige bouw, doordringende blik met geprononceerde oogleden en ietwat uitkomende ogen	wil doordringen tot in het onderbewustzijn, (beroepen met) leven en dood, moedig, daadkracht	snel geraakt m.b.t. bepaalde dingen/personen, heeft het voor u of niet, wil/kan goed kwetsen als wil	STIER
<b>BOOGSCHUTTER</b> 'Ik onderwijs.' vuur - extravert	heupen, dijnen, lever	atletische bouw, loopt soms wat naar voren gericht, bredere heupen en dijnen	optimistisch, onderwijzend, filosofisch, sportief, doelgericht, vreemde culturen	overdrijven, tactloos, dogmatisch, brute bewegingen, wil soms te veel	TWEELINGEN
<b>STEENBOK</b> 'Ik werk.' aarde - introvert	knieën, gewrichten	stug of sluike haar, tanden wat naar voren, donker haar, reënenogen... vaak zeer lichtblauw of zachtbruin, rechte mondhoeken	traditioneel, carrièregericht, discipline, beheerst, langzaam maar zeker, bergen en sneeuw, kan veel verteren	stug, hard, hecht veel waarde aan status, vasthoudend aan gedachten, op zichzelf, graag aan de top	KREEFT
<b>WATERMAN</b> 'Ik weet.' lucht - extravert	enkels	meestal groot, geprononceerde kin, heldere blik	onafhankelijk, allemansvriend, vernieuwend, intuïtief, praat graag (in groep) over gemeenschappelijke interesse(s)	excentriek, experimenterend, nieuwsgierig, eigenwijs, onverschillig	LEEUW
<b>VISSEN</b> 'Ik geloof.' water - introvert	voeten, lymfeklieren	ofwel klein ofwel groot, idem voor voeten, ogen ietwat slaperig doch expressief, gang waggelend of zweverig, guitige mond	medelevend, behulpzaam, mysterieus, zacht, romantisch, fantasierijk, wordt makkelijk de omgeving, heeft iets van elk sterrenteken	te empathisch, snel down, rap verleid, willen ontsnappen, wat teruggetrokken, wordt makkelijk de omgeving	MAAGD

## CATWALK ... PASJES EN POSES

- Beweging :           Stapjes liefst met tip eerst (makkelijker als hakjes draagt)  
 Klik-klak-beweging met heup (als een weegschaal) / bovenlichaam blijft mooi onbeweeglijk recht  
 Maak je groot → als je je buik opspant, krijg je automatisch een rechte houding.  
 Hoofd ook mooi recht !handen los langs het lichaam (over het algemeen)  
 Voor mannen is dat allemaal nogal hetzelfde maar mag gerust wat nonchalanter of stoerder.
- Beginpose :           gewicht op linkervoet en rechervoet met tip neer en hiel op (vlak naast elkaar)
- 1<sup>ste</sup> pas :           beginnen met rechervoet
- Draai 1 :           rechts, links, ..., rechts, links (nu beiden laten staan) --> halve draai op beide voeten maar met gewicht op links (tel wachten)  
 (terugkeer)       (4 stappen terugkomen)   voorwaarts : rechts, links, rechts, links (beiden laten staan) / gewicht op links en halve draai op beide voeten (tel wachten)
- Draai 2 :           rechts, links, ..., rechts en links (nu beiden laten staan) → halve draai op beide voeten maar met gewicht op links (tel wachten)  
 (trage draai)     nog een halve draai doordraaien → nog steeds met beide voeten op de grond maar met gewicht op links (tel wachten)  
*rechts, links, rechts, links, ... (verder stappen)*
- Draai 3 :           rechts, links / rechts en links (nu beiden laten staan) → hele draai op beide voeten maar met gewicht op links (tel wachten)  
 (snelle draai)   *rechts, links, rechts, links, ... (verder stappen)*
- Draai 4 :           rechts, links, ..., rechts, links (zijwaarts bijzetten met hand in rechterzij)  
 (zijwaarts)       (4 stappen terugkomen)   voorwaarts : rechts, links, rechts, links zijwaarts bijzetten (hand in rechterzij)  
*rechts, links, rechts, links, ... (verder stappen in eerste richting)*
- Eindpose :           hand in rechterzij ... of (als richting publiek) iets van je kleding showen (iets aanraken kan al genoeg zijn)
- Eindpose met broek : stapje met rechervoet zijwaarts en linkervoet ernaast zetten (gewicht op links en beide voeten in lichte spreidstand)
- Eindpose met rok :   stapje met rechervoet voorwaarts en met linkervoet stapje terug naar achteren (gewicht op links maar rechertip tegen linkervoet zetten)
- Achteruit vertrekken : rechervoet stap achteruit / linkervoet stap achteruit maar met tip beetje naar rechts (om draai te nemen) /  
 rechervoet al stap vóóruit (in terugkerende richting) / links, rechts, ... (verder stappen)

Jasje uittrekken :   Gooi het schoudergedeelte losjes naar achteren /  
 laat de mouwen verder uitglijden /  
 je rechterhand neemt het midden van de kraag (binnenkant)  
 en brengt het jasje soepel over je rechterschouder (langs achter)

Sjaal afnemen :     met rechterhand het midden van de sjaal vastnemen  
 (achterkant nek) en losjes afnemen (gewoon in je hand houden).

Handen in zakken : ofwel duim erin, ofwel je andere vier vingers (nooit hele hand)

Trek de aandacht naar je kleding en dus zeker niet alleen naar jezelf  
 (bv. accessoires even aanraken of demonstreren)

Het is soms leuker als je niet op het ritme van de muziek stapt !

Vanaf enkel uren voor een optreden spannende kledij vermijden (voor afdrukken)

Best huidkleurig, naadloos ondergoed.

**Liedjes:** *Sign of the times (Prince) Get busy (Sean Paul) Get right (Jennifer Lopez) Buttons (Pussicat Dolls) Forever more (Moloko)*



## AL(LEEN) OP WEG MET DANSPASJES

**Zoals alles in dit boekje bevat ook dit lijstje alleen maar geheel vrijblijvende richtlijnen !**

Over het algemeen kan je stellen dat je niet moet gaan huppelen ... dat je je voorstelt dat je vlak onder een plafond danst. Je hebt normaal gezien minstens één been gebogen per figuur ... behalve wanneer je een voet bijzet (bij de andere). Als je niet echt blijft weet met je armen, kan je thuis wat oefenen met een kapstok die je met beide handen vasthoudt. Je handen blijven dan zowat op dezelfde breedte.

### **MODERNE DANSFIGUREN KRIJGEN VAAK EEN NAAM ZOALS :**

- een typische dansfiguur van een beroemdheid → 'een Britney', 'een Kylie', 'een Usher', ...
- een handeling of activiteit van alledag → de was ophangen, ramen lappen, mat uitkloppen, ...
- een beschrijving van een beweging → met poep zitvlak van stoel afstoffen (1-2) en naar andere kant (1-2)  
hoofd zijwaarts onder stok en recht (1-2) en naar andere kant (1-2) (op '2' met vingers knippen of in handen slaan)

Nog andere : gebogen arm met elleboog tegen gestrekte arm / boks tegen kin maar gezicht in tegenovergestelde richting / duiken en bovenkomen (meermin)/ schouder(s) naar poep / jas stukje uit en weer aan / schouders traag op en neer / met hoofd knikken of met kin naar voor / kraag recht trekken / schouders afwisselend en snel heen en weer kaatsen / schuin rekker opspannen (boogschieten) / rokje wiegen / hand over hoofd strijken / elektrische shocks / poep optrekken / nek zijwaarts heen en weer / het 'telefoneerteken' en schudden / iemand laten passeren en nawijzen / stuit, borst, stuit, borst / heup, schouders, heup, schouders / 'mag niet' doen met wijsvinger / gaan zitten en terug rechtkomen / romp jeuk (voor en achter) / ...

### **SUBTIELERE DANSBEWEGINGEN ... WAAR JE TOCH AL EEN RITMISCHE SCHWUNG MEE KRIJGT**

- telkens 1 schouder bewegen op het ritme
- 2 tegenovergestelde maar dezelfde bewegingen tegelijkertijd
- voeten naast elkaar laten staan en zo dansen / af en toe voet opheffen of kwartdraai maken

### **DUO-DANS ... MAAR DAN ALLEEN**

**Swingen** met de deur(klink) of iets vast op ellebooghoogte.

**Salsa** basisfiguur (maar dan zijwaarts) :

rechtervoet schuin naar achter / linkervoet er half voor / rechtervoet opzij, ter hoogte van linker / tikje naar voor op de grond, met linkervoet, schuin naar links voor!  
linkervoet schuin naar achter / rechtervoet er half voor / linkervoet opzij, ter hoogte van rechter / tikje naar voor op de grond, met rechtervoet, schuin naar rechts voor!  
Nota : ná het tikje ... diezelfde voet terugbreng bij andere voet maar half erachter ... en dan alles opnieuw --- Armen : eventueel meeswingend vanuit de schouders.

**Merengue** basisfiguur :

Bij Merengue valt men precies een beetje omver bij het zetten van een pas (alsof je door een knie zakt) en dus niet met de heupen bewegen!  
dan ... rechts / links / rechts / links / enz. (je kan zo ook heel makkelijk een trage draai beweging in stapjes maken tot je weer in de oorspronkelijke richting staat)

***Bij Hip Hop of Streetdance wordt t.o.v. vele andere dansen het verschil gemaakt door eerst de hielen op de grond te zetten.***

***Liedjes:*** een schat aan keuze in 'Lijstjes des Levens 1' !!

## IDOLEN

VROUWEN		MANNEN	
<b>I K !!!</b>	Cassidy Rae	<b>I K !!!</b>	Ryan Gosling
<b>mijn vrouw, vriendin !!!</b>	Julia Roberts	<b>mijn man, vriend !!!</b>	Keanu Reeves
Keri Russel	Diane Lane	Michael Fassbender	Ryan Reynolds
Audrey Tautou	Sofia Vergara	Guillaume Canet	Greg Kinnear
Kim Cattrall	Denise Richards	Joshua Jackson	Jude Law
Juliette Binoche	Lesley-Anne Down	Rob en Chad Lowe	Colin Farrell
Kristin Davis	Meg Ryan	Chayanne	James Franco
Nastassja Kinski	Eva Longoria	Jake Gyllenhaal	Edward Norton
Brooke Shields	Paulina Porizkova	Josh Lucas	Leonardo di Caprio
Angelina Jolie	Michelle Williams	Brad Pitt	Hugh Jackman
Keira Knightley	Carla Peterson	Matt Dillon	Val Kilmer
Eva Mendes	Charlize Theron	Cristian Bale	Collin Firth
Paz Vega	Scarlett Johansson	Ewan McGregor	Ashton Kutcher
Natalia Oreiro	Cameron Diaz	Facundo Arana	Patrick Dempsey
Jessica Alba	Blake Lively	Bradley Cooper	Orlando Bloom

*Het is soms leuk om inspiratie te halen uit idolen om de zenuwen wat opzij te zetten voor bv. dat ene sollicitatiegesprek.  
 Let wel : de idolen waar jij naar opkijkt zijn ook maar mensen ! Het is nergens voor nodig om hen te willen kopiëren. Je bent zelf ok !  
 Er wordt wel eens beweerd dat de eigenschappen van de idolen of rolmodellen die jij uitkiest, eigenschappen zijn die jij zelf ook hebt. Laat maar boven komen !*

## VERSJES EN LIEDJES VOOR KINDJES

### AVOND

Kijk hoe het maantje weer lief naar je lacht.  
Rust nu maar zacht.  
Kijk hoe de sterretjes weer stralen voor jou.  
Ga nu maar slapen, droom nu maar gauw.  
Slaap nu maar fijn,  
want morgen zal er een nieuwe dag zijn.  
Ga nu maar slapen, droom nu maar gauw  
en niet vergeten dat ik van je hou.

Slaap kindje slaap ...

De nacht begint voor jou en mij.  
De sterren staan al in de rij.  
Het maantje schijnt zijn licht op jou.  
Je moet naar bed, dus kom maar gauw.  
Morgen weer een nieuwe dag,  
al het leuks dat jij beleven mag.  
Dus oogjes dicht en droom maar fijn  
van poppen en een speelgoedtrein.  
En ook al moet je slapengaan,  
Ik laat een lampje voor je aan. *(Uit Life with Boys)*

### Voor de grotere (denk)mensen → gedachten om mee in slaap te vallen :

- kleren uit je eigen kleerkast samenstellen,
- een leuk projectje dat je wil gaan realiseren,
- wat je allemaal zou doen op een plaats waar niets te doen was (en hoe je je daar na een week zou voelen)
- een rijmpje verzinnen over iets of iemand
- leuke spreuken of titels bedenken

**Tip:** Leg potlood en papier naast je bed.

### OCHTEND

Opstaan, opstaan .. want het is een prachtige dag.  
Opstaan, opstaan .. 't is een dag die jij nog nooit zag,  
Dus koom er maar uit .. open je ogen, spring uit je bed.  
Je moet opstaan. *(Uit Lazytown)*

Sta op, gij luie slaaper.  
De koekoek roept u op.  
Sta op, gij luie slaaper.  
De koekoek roept u op.  
Koekoek, koekoek, de koekoek roept u op.  
Koekoek, koekoek, de koekoek roept u op.

Daar gaan we, daar gaan we,  
een nieuwe dag.  
Daar gaat ie, daar gaat ie,  
weer aan de slag. *(Uit Spongebob)*

**Tip:** Rek je voor het opstaan nog eens goed uit en sta dan rustig op.

*Of een kind graag een kus en/of knuffel wil ... of juist helemaal niet ... zou al snel duidelijk moeten zijn. → Wel aanbieden (of gewoon vragen) ... niet opdringen !!  
Een kind dat zelf spontaan bij jou komt 'hangen' heeft vermoedelijk veel behoefte aan knuffelen. Wijs deze niet af! Misschien leert je kind jou wel hoe je muren af te breken.*

*Misschien wil je kind nog wat verzuchten over iets wat gebeurde of waar het mee zit. Luister ernaar.  
Begin voor het slapengaan liever niet zelf over iets wat gebeurde of waar je mee zit, tenzij je buikgevoel je zegt dat het beter is van wel.*

**Eindig het gesprek steeds zacht en eventueel met sussende woorden of met iets vrolijks van wat er de volgende dag aankomt.**

### LEUKE DEUNTJES

#### KERST

Santa baby  
All I want for christmas  
Jingle bells  
Jingle bell rock  
Let it snow  
Santa Claus is coming to town  
Merry little christmas  
Winter wonder land  
White christmas

#### ANDERE ...

Vrolijke vrolijke vrienden  
Olleke bolleke riebessolleke  
olleke bolleke snol.  
(om beurt een hand op een andere leggen)  
Den boom stond op den berg  
Old Mac Donald had a farm  
  
(Zie ook bij 'Stapliedjes')

Geboortekaartje aan mijn kind

Vandaag beloof ik je dat ik ervoor zorg dat je gezond en sterk opgroeit,  
dat je alles krijgt wat je nodig hebt om te worden wat je maar wilt,  
dat ik je zal aanmoedigen om je dromen na te jagen  
en je gelukkig bent.  
Ik zal altijd van je houden.

*(Uit Drop Dead Diva)*

***Ik hou van je,  
helemaal tot aan de maan en terug.***

#### BESTE BUUR

- Wees vriendelijk maar voldoende afstandelijk.
- Doe je schoenen uit !
- Onderschat die kleine vervelende geluidjes niet.
- Meubelpatchjes onder de poten.
- Tapijtjes voor de kleintjes om op te spelen.
- Tv op normaal volume en muziek met weinig bas.
- Een feestje of werken ... laat asap iets weten !
- Ken je stem, je stap, je gewoontes (kuch, ...)
- Doe je luid ... liefst niet te lang.
- Kinderen, huisdieren, klokken, ... klinken tot ver !
- Metaalgeleiding versterkt (hoort het elders erger!)
- Ruim je eigen rommel (in bv. traphal op).

***Schoonheid zonder fatsoen  
is als een roos zonder geur.***

#### BESTE (SCHOOL)BOEK

- Ik wil in je leren ... niet de weg moeten zoeken !  
(foto's, nummers, letters, kleurtjes, afkortingen ...)
- Maak uitleg niet te kort maar ook niet te lang.
- Maar samenvattingen niet té abstract.
- Geef als het kan, voorbeelden van alledag.
- Laat antwoorden op dezelfde bladzijde als vragen.
- Houd oefeningen eenvoudig en zonder gepuzzel.
- Ordenen per thema, alfabetisch, ...
- Antwoorden graag in boek zelf/ op zelfde bladkant
- Opdrachten gedetailleerd (gegevens, bedoeling, ...)
- Nieuw woord in andere taal ... vertaling graag.
- Geef ruim voldoende tijd om opdrachten te maken.

#### BESTE BAAS

- Weet welk werk je personeel doet.
- Communiceer met elke werknemer.
- Geef toch ook de nodige (adem)ruimte.
- Toon wat vertrouwen.
- Werf mensen aan die in de omgeving wonen
- Toon je appreciatie.
- Nodig uit tot vragen stellen.
- Grijp in bij dominante collega's.
- Laat een job niet meer dan 5 taken inhouden.  
of per dag liefst van dezelfde aard (stuk handiger)
- Wat met werk overnemen i.g.v. ziekte ?
- Kan u zelf ook bijspringen ? (niet omgooien!)
- Een 'langere' denker houdt met meer rekening.
- Geef iets voldoende tijd en maak deadline kenbaar.
- Weet wat je zoekt en wees duidelijk in uitleg.
- Bezorg uitleg op papier of geef kans om te noteren.
- Houd je bij hetgeen relevant is.
- Stel prioriteiten en maak die kenbaar.
- Merk rotte appels op.
- Overweeg glijdende uren .
- Het privéleven van een werknemer is privé.
- Een privéleven maakt wel omstandigheden !

***De aard van 't beestje (mens)  
heeft soms diepe, vaste wortels.  
Als een rechtgetrokken boom  
neemt hij, zonder steun en tijd,  
gewoon weer zijn vorige houding aan.***

#### BESTE BEZOEKER

- Kom liefst niet onaangekondigd.
- Kom liefst alleen op uitnodiging.
- Als je jezelf uitnodigt, blijf dan niet te lang.
- De gastheer of -vrouw beslist hierover!
- Blijf overal af of vraag zeker of iets mag.
- Wees discreet. Je bent in andermans huis.
- Respecteer andermans manier van leven.
- Vraag of uw dier welkom is en/of houd het bij u.
- Houd uw kinderen in toom of op z'n minst in 't oog.
- Prullen aan je gezicht, nagels, ... doe je niet.
- Wees extra hygiënisch en zeg het als je ziek bent.

***Er is een klein maar fijn verschil  
tussen zelfbewust en arrogant.***

#### BESTE BOZE OUDER

- Geef duidelijke signalen ... geen bitse.
- Streng optreden is een middel ... geen gewoonte.
- Tijd nemen voor opvoeding = investering in geluk.
- Evenwicht tussen sociale en persoonlijke waarden.
- Zie ook eens iets tussen de vingers.
- En oefen in 'tussen de regels lezen'.
- Laat je kind ook eens gerust.
- Geef enkel taken volgens leeftijd.
- Geef het toe als je zelf ergens schuld aan hebt.
- Berisp een daad of gedrag, niet de hele persoon.
- Praat er samen op een rustiger moment eens over.

*De kwestie is jezelf te kennen ... weten hoe je in elkaar steekt ... weten wat jij verwacht ... en wat de ander van jou kan verwachten.  
De kunst is het om je gedachten op een diplomatische en discrete manier over te brengen (zeker als iets een eerste keer voorvalt).  
Het ideale is voor jezelf en je naasten omstandigheden (woon-/leef-/werkomgeving) te creëren waarbij iedereen zich goed voelt.*

## KAARTJES VOOR (SAMENWONENDE) KOPPELS

Elk ding dient uit vrije wil te worden uitgevoerd.

Leg agenda's naast elkaar om tijdstippen af te spreken.

Elke maand moet ieder zijn taken hebben uitgevoerd, zo niet krijgt de ander een extra verwennerij.

Uiteraard kunnen de thema's naar keuze worden vervangen (het moet tenslotte toepasbaar en nuttig blijven!)

de 1ste van elke maand kiest ieder om de beurt een taak

en terwijl

kiest ieder om beurt een beloning voor de maand erna

<p style="font-size: 1.2em; margin: 0;"><b>putje douche</b></p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">wie: ..... maand: .....</p>	<p style="font-size: 1.2em; margin: 0;"><b>papier bijeen</b></p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">wie: ..... maand: .....</p>	<p style="font-size: 1.2em; margin: 0;"><b>traktatie drankje</b></p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">wie: ..... van maand: .....</p>	<p style="font-size: 1.2em; margin: 0;"><b>film kiezen</b></p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">wie: ..... van maand: .....</p>
<p style="font-size: 1.2em; margin: 0;"><b>trap + leuning</b></p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">wie: ..... maand: .....</p>	<p style="font-size: 1.2em; margin: 0;"><b>naar glasbol</b></p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">wie: ..... maand: .....</p>	<p style="font-size: 1.2em; margin: 0;"><b>1 minuut-knuffel</b></p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">wie: ..... van maand: .....</p>	<p style="font-size: 1.2em; margin: 0;"><b>1 u samen weg</b></p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">wie: ..... van maand: .....</p>
<p style="font-size: 1.2em; margin: 0;"><b>droogkast</b></p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">wie: ..... maand: .....</p>	<p style="font-size: 1.2em; margin: 0;"><b>ontkalken</b></p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">wie: ..... maand: .....</p>	<p style="font-size: 1.2em; margin: 0;"><b>15 min massage</b></p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">wie: ..... van maand: .....</p>	<p style="font-size: 1.2em; margin: 0;"><b>compliment</b></p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">wie: ..... van maand: .....</p>
<p style="font-size: 1.2em; margin: 0;"><b>autoruiten</b></p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">wie: ..... maand: .....</p>	<p style="font-size: 1.2em; margin: 0;"><b>boodschappen</b></p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">wie: ..... maand: .....</p>	<p style="font-size: 1.2em; margin: 0;"><b>15 min hulp</b></p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">wie: ..... van maand: .....</p>	<p style="font-size: 1.2em; margin: 0;"><b>slow dance</b></p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">wie: ..... van maand: .....</p>
<p style="font-size: 1.2em; margin: 0;"><b>dampkap</b></p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">wie: ..... maand: .....</p>	<p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">.....</p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">wie: ..... maand: .....</p>	<p style="font-size: 1.2em; margin: 0;"><b>rug wassen</b></p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">wie: ..... van maand: .....</p>	<p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">.....</p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">wie: ..... van maand: .....</p>

*Elke maand mag ieder (om de beurt) ... een activiteit kiezen ... om op een afgesproken dag ... samen te doen.*